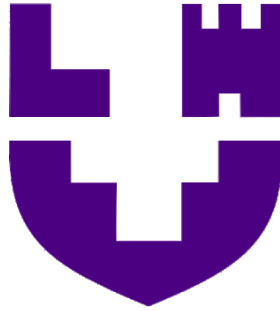


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Курс лекцій
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

Луцьк 2026

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

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

_____ Гана СОРОЧУК, викладач 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] : Курс лекцій 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, Г.П. Сорочук – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 76 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Лекція 1 Фізична культура як соціокультурний феномен	8
Лекція 2 Освітній процес у ЗВО та академічна доброчесність у сфері фізичної культури	11
Лекція 3 Міжнародний спортивний рух у історичній та сучасній динаміці	15
Лекція 4 Фізкультурно-спортивний рух в Україні: історичні етапи та закономірності розвитку	18
Лекція 5 Організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні	22
Лекція 6 Система вищої освіти та кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту	26
Лекція 7 Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту	31
Лекція 8 Професійна діяльність тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості	35
Лекція 9 Професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту	39
Лекція 10 Освітня та позааудиторна діяльність здобувача ЗВО	44
Лекція 11 Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації / терапії	48
Лекція 12 Система фізичного виховання: структура, принципи та закономірності розвитку	53
Лекція 13 Фізична культура в загальній культурі людства	58
Лекція 14 Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту	62
Лекція 15 Фізична культура Нового часу: етапи розвитку спорту та олімпійського руху в модерну добу	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	72

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.

Лекція 1

Фізична культура як соціокультурний феномен

План

1. Поняття фізичної культури та її сутність.
2. Фізична культура в системі суспільних цінностей.
3. Соціальні функції фізичної культури.
4. Роль фізичної культури у формуванні особистості та сучасного суспільства.

1. Поняття фізичної культури та її сутність

Фізична культура є важливою складовою загальної культури суспільства. Вона охоплює не лише фізичні вправи, спорт або підтримання хорошої фізичної форми, а й систему знань, цінностей, норм, традицій та способів діяльності, спрямованих на фізичний і духовний розвиток людини.

Поняття «фізична культура» походить від поєднання двох понять — «фізичне», що стосується тіла та його функціональних можливостей, і «культура», яка характеризує створений людиною світ цінностей, знань і способів діяльності. Тому фізичну культуру можна розглядати як частину культури, яка спрямована на вдосконалення фізичних якостей людини, зміцнення її здоров'я, формування рухових навичок та гармонійний розвиток особистості.

Фізична культура виникла разом із розвитком людського суспільства. Ще в первісних суспільствах люди використовували різноманітні рухи та фізичні дії для полювання, захисту від небезпеки, подолання природних перешкод. Згодом фізичні вправи почали набувати не лише практичного, а й виховного, військового, оздоровчого та змагального значення.

У різні історичні періоди ставлення до фізичної культури змінювалося. Наприклад, у Стародавній Греції фізичне виховання вважалося необхідною умовою гармонійного розвитку людини. Ідеал особистості передбачав поєднання фізичної досконалості, розумового розвитку та моральних якостей. У сучасному суспільстві фізична культура також має комплексний характер і спрямована на забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Фізична культура включає декілька важливих компонентів: фізичне виховання, спорт, рекреаційну діяльність, оздоровчу фізичну активність, професійно-прикладну підготовку та систему знань про здоровий спосіб життя.

Отже, фізична культура є не просто сукупністю фізичних вправ. Це складне соціальне явище, яке формується під впливом історії, традицій, економічних умов, освіти, науки та культурних цінностей суспільства.

2. Фізична культура в системі суспільних цінностей

Фізична культура є важливою суспільною цінністю, оскільки безпосередньо пов'язана зі здоров'ям і працездатністю людини. Здорове та фізично активне населення є важливою умовою розвитку держави, адже фізичний стан людини впливає на її здатність навчатися, працювати, спілкуватися та брати участь у суспільному житті.

До основних цінностей фізичної культури належать здоров'я, фізична досконалість, рухова активність, сила, витривалість, спритність, дисциплінованість, самоконтроль та здатність до самовдосконалення.

Важливе місце займають і духовно-моральні цінності. Під час занять фізичною культурою людина вчиться ставити перед собою цілі, долати труднощі, контролювати емоції, дотримуватися правил і відповідати за власні результати. Особливо яскраво ці якості проявляються у спорті, де результат залежить не тільки від фізичної підготовленості, але й від наполегливості, сили волі та психологічної стійкості.

Фізична культура також має значне культурне значення. У різних народів існували та існують власні традиції фізичної активності, народні ігри, танці, єдиноборства та види спорту. Вони є частиною національної культури та передаються від покоління до покоління.

У сучасному світі фізична культура набуває особливого значення через малорухливий спосіб життя. Розвиток технологій, поширення комп'ютерів, смартфонів та інших цифрових пристроїв призводить до того, що людина значну частину дня проводить у сидячому положенні. Це підвищує значення регулярної фізичної активності як засобу підтримання здоров'я та працездатності.

Водночас фізична культура сприяє формуванню культури здоров'я. Людина повинна не тільки займатися фізичними вправами, а й розуміти значення режиму дня, правильного харчування, відпочинку, сну та профілактики захворювань.

Таким чином, фізична культура є важливою частиною системи суспільних цінностей, оскільки поєднує турботу про фізичне здоров'я з моральним, психологічним і соціальним розвитком людини.

3. Соціальні функції фізичної культури

Фізична культура виконує в суспільстві цілу низку функцій. Їх значення полягає в тому, що фізична активність впливає не лише на організм людини, а й на її поведінку, взаємовідносини з іншими людьми та спосіб життя.

Оздоровча функція є однією з найважливіших. Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку фізичних якостей, підтриманню працездатності організму та формуванню корисних звичок. Фізична активність допомагає людині підтримувати належний рівень фізичного стану та краще адаптуватися до повсякденних навантажень.

Виховна функція полягає у формуванні таких якостей, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, організованість і цілеспрямованість. Під час занять фізичною культурою людина навчається дотримуватися встановлених правил, працювати над собою та долати труднощі.

Освітня функція пов'язана з отриманням знань про фізичні вправи, організм людини, правила безпеки, здоровий спосіб життя та методи самоконтролю. Фізична культура є важливою частиною освітнього процесу, особливо для дітей та молоді.

Комунікативна функція проявляється під час спільних занять, спортивних ігор, змагань та інших форм фізичної активності. Людина вчиться взаємодіяти з іншими, працювати в команді, підтримувати партнерів та поважати суперників.

Рекреативна функція пов'язана з відпочинком і відновленням сил. Фізична активність може бути ефективним способом проведення вільного часу. Прогулянки, біг, плавання, велосипедні поїздки, фітнес, туризм та інші види активності допомагають поєднати відпочинок із користю для організму.

Соціалізуюча функція полягає в тому, що через фізичну культуру людина засвоює соціальні норми та правила поведінки. Особливо важливу роль це відіграє в дитячому та підлітковому віці. Спільна спортивна діяльність сприяє формуванню навичок співпраці, взаємодопомоги та відповідальності.

Інтегративна функція полягає у здатності фізичної культури об'єднувати людей. Спортивні заходи, змагання та фізкультурно-оздоровчі програми можуть об'єднувати людей незалежно від їхнього віку, професії чи соціального статусу.

Отже, фізична культура виконує значно ширші завдання, ніж просто фізичне вдосконалення. Вона впливає на формування соціальних навичок, цінностей і поведінки людини.

4. Роль фізичної культури у формуванні особистості та сучасного суспільства

Фізична культура відіграє значну роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Людина, яка регулярно займається фізичною активністю, має можливість не тільки вдосконалювати фізичні якості, а й розвивати психологічну стійкість, самодисципліну та впевненість у власних силах.

Особливо важливим є формування потреби у фізичній активності з дитинства. Саме в дитячому та юнацькому віці закладаються основи ставлення людини до власного здоров'я. Якщо фізична активність стає природною частиною повсякденного життя, у майбутньому людині легше підтримувати активний спосіб життя.

Фізична культура також сприяє самореалізації. Людина може обирати різні види фізичної активності відповідно до своїх інтересів і можливостей: командні види спорту, легку атлетику, плавання, гімнастику, фітнес, туризм, оздоровчу фізкультуру тощо. Досягнення поставлених цілей підвищує самооцінку та стимулює подальший розвиток.

Важливою є і роль фізичної культури в соціальному житті. Спортивні команди, клуби, секції та масові фізкультурні заходи створюють умови для спілкування та встановлення соціальних зв'язків. Спорт може об'єднувати людей навколо спільної мети та формувати почуття приналежності до певної спільноти.

У сучасному суспільстві фізична культура також пов'язана з популяризацією здорового способу життя. Держава, освітні установи та громадські організації можуть створювати умови для залучення населення до регулярної фізичної активності. Важливими є доступність спортивної інфраструктури, проведення масових спортивних заходів, розвиток дитячого та студентського спорту.

Фізична культура має значення і для професійної діяльності. Хороша фізична підготовленість допомагає людині краще переносити навантаження, зберігати працездатність і ефективніше виконувати професійні обов'язки. Для окремих професій фізична підготовка є безпосередньою умовою професійної діяльності.

Таким чином, фізична культура є важливим соціокультурним феноменом, оскільки поєднує фізичний розвиток людини з її духовним, моральним та

соціальним становленням. Вона є засобом не тільки зміцнення організму, а й формування активної, відповідальної та соціально адаптованої особистості.

Висновок

Фізична культура є невід’ємною частиною культури суспільства та важливим соціальним явищем. Вона формувалася протягом усієї історії людства й сьогодні продовжує виконувати важливі оздоровчі, освітні, виховні, комунікативні та соціалізуючі функції.

Як соціокультурний феномен фізична культура відображає цінності суспільства та одночасно впливає на їх формування. Вона сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей людини, формує дисципліну, відповідальність, цілеспрямованість і потребу в самовдосконаленні.

У сучасних умовах значення фізичної культури постійно зростає. Малорухливий спосіб життя та збільшення кількості часу, який люди проводять за цифровими пристроями, роблять регулярну фізичну активність важливою складовою повсякденного життя.

Отже, фізична культура — це не лише система фізичних вправ, а важливий елемент суспільного життя та культури людини, який забезпечує умови для її всебічного розвитку, самореалізації та активної участі в житті суспільства.

Лекція 2

Освітній процес у ЗВО та академічна доброчесність у сфері фізичної культури

План

1. Освітній процес у закладах вищої освіти: сутність, структура та особливості у сфері фізичної культури.
2. Академічна доброчесність як складова якісної вищої освіти.
3. Основні порушення академічної доброчесності у сфері фізичної культури та спорту.
4. Формування культури академічної доброчесності у майбутніх фахівців фізичної культури.

1. Освітній процес у закладах вищої освіти: сутність, структура та особливості у сфері фізичної культури

Освітній процес у закладах вищої освіти (ЗВО) є системою організаційних, навчальних, виховних, методичних і наукових заходів, спрямованих на формування у здобувачів вищої освіти професійних компетентностей. Його основним завданням є підготовка фахівця, який володіє необхідними знаннями, практичними вміннями, здатний самостійно приймати рішення та застосовувати набуті компетентності у професійній діяльності.

Підготовка фахівців у сфері фізичної культури має певну специфіку. Вона передбачає не лише засвоєння теоретичного матеріалу, а й оволодіння

практичними навичками, розвиток фізичних якостей, уміння організовувати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Освітній процес включає різні форми навчальної діяльності: лекції, семінарські, практичні та лабораторні заняття, консультації, самостійну роботу, практику, контрольні заходи та науково-дослідну діяльність.

Для студентів спеціальностей, пов'язаних із фізичною культурою, важливе значення мають практичні заняття. Саме під час них здобувачі освіти навчаються виконувати фізичні вправи, організовувати тренувальний процес, проводити фізкультурно-оздоровчі заходи, здійснювати контроль фізичного стану людини та використовувати методики фізичного виховання.

Важливою складовою освітнього процесу є самостійна робота студента. Вона передбачає опрацювання навчальної та наукової літератури, підготовку рефератів, презентацій, курсових і кваліфікаційних робіт, виконання практичних завдань та проведення досліджень.

Особливе місце займає педагогічна та виробнича практика. Під час практики студент має можливість застосувати теоретичні знання у реальних професійних ситуаціях. Майбутній учитель фізичної культури або тренер повинен навчитися планувати заняття, добирати фізичні вправи відповідно до віку та рівня підготовленості людей, контролювати навантаження та забезпечувати безпеку під час занять.

Таким чином, освітній процес у сфері фізичної культури має бути спрямований на гармонійне поєднання теоретичної підготовки, практичної діяльності, фізичного розвитку та формування професійних і морально-етичних якостей.

2. Академічна доброчесність як складова якісної вищої освіти

Однією з основних умов якісного освітнього процесу є академічна доброчесність. Вона передбачає дотримання учасниками освітнього процесу певних моральних і професійних принципів під час навчання, викладання та проведення наукових досліджень.

Академічна доброчесність ґрунтується на таких принципах, як чесність, справедливість, відповідальність, довіра, повага до інших учасників освітнього процесу та достовірність результатів навчання і наукової діяльності.

Для студента академічна доброчесність означає насамперед самостійне виконання навчальних завдань. Якщо студент отримує оцінку за роботу, яку фактично виконав хтось інший, така оцінка не відображає його реального рівня знань і компетентностей.

Особливо важливим є дотримання академічної доброчесності під час написання наукових та навчальних робіт. Використовуючи інформацію з підручників, наукових статей, електронних ресурсів та інших джерел, студент повинен правильно оформлювати посилання і зазначати авторство використаних матеріалів.

Академічна доброчесність має велике значення і для викладачів. Викладач повинен об'єктивно оцінювати результати навчання, не допускати упередженого ставлення до студентів, дотримуватися професійної етики та подавати достовірну інформацію.

У сфері фізичної культури академічна доброчесність набуває особливого значення через практичну спрямованість професії. Майбутній фахівець працюватиме з людьми, тому його професійна компетентність безпосередньо пов'язана з їхнім здоров'ям і безпекою.

Наприклад, якщо студент фальсифікує результати фізичних тестувань, неправильно оцінює рівень фізичної підготовленості людини або видає чужі методичні розробки за власні, це може негативно вплинути на його професійну підготовку.

Отже, академічна доброчесність є не просто формальною вимогою закладу освіти. Вона є основою професійної відповідальності майбутнього фахівця.

3. Основні порушення академічної доброчесності у сфері фізичної культури та спорту

Порушення академічної доброчесності можуть відбуватися як під час звичайного навчального процесу, так і під час виконання наукових досліджень.

Одним із найбільш поширених порушень є **академічний плагіат**. Він полягає у використанні чужих текстів, ідей, результатів досліджень або інших матеріалів без належного посилання на автора.

Наприклад, студент може скопіювати з мережі Інтернет готовий реферат або частину курсової роботи та представити її як власну. Така діяльність не демонструє реального рівня знань студента і є порушенням академічної доброчесності.

Іншим порушенням є **списування**. Воно може проявлятися під час тестів, контрольних робіт, іспитів або інших форм контролю знань. Списування позбавляє викладача можливості об'єктивно оцінити знання здобувача освіти.

Фабрикація — це вигадкування даних або результатів, яких насправді не існувало. У сфері фізичної культури це може бути, наприклад, вигадкування результатів фізичних тестів або досліджень.

Фальсифікація полягає у свідомій зміні вже наявних даних або результатів. Наприклад, студент може змінити показники пульсу, витривалості, сили чи інших фізіологічних показників, щоб результати дослідження відповідали очікуваній гіпотезі.

Неприпустимим є також виконання практичних завдань іншою особою. Наприклад, якщо студент повинен продемонструвати техніку виконання фізичної вправи або скласти певний норматив, він не може замінити себе іншою людиною.

Окремою проблемою є **неправомірна допомога** під час виконання навчальних завдань. Вона може проявлятися у передачі відповідей, виконанні завдань за іншого студента або використанні заборонених матеріалів під час контрольних заходів.

До порушень також може належати неправдиве представлення результатів педагогічної чи виробничої практики. Студент повинен чесно відображати виконану роботу, проведені заняття та отриманий професійний досвід.

Таким чином, дотримання академічної доброчесності потребує чесного ставлення до навчання, самостійності та відповідальності кожного учасника освітнього процесу.

4. Формування культури академічної доброчесності у майбутніх фахівців фізичної культури

Формування академічної доброчесності повинно розпочинатися ще під час навчання у ЗВО. Студент має розуміти, що дотримання принципів доброчесності впливає не лише на його академічні результати, а й на майбутню професійну діяльність.

Важливу роль у цьому процесі відіграє викладач. Він повинен пояснювати студентам правила академічної доброчесності, вимоги до виконання навчальних і наукових робіт, принципи цитування та використання інформаційних джерел.

Необхідно також формувати у студентів навички критичного мислення. Сучасний фахівець у сфері фізичної культури повинен уміти оцінювати достовірність інформації, аналізувати наукові джерела та відрізняти науково обґрунтовані методики від неперевірених тверджень.

Важливим напрямом є розвиток навичок академічного письма. Студент повинен уміти самостійно формулювати думки, правильно використовувати цитати, оформлювати список використаних джерел та аргументувати власну позицію.

ЗВО можуть використовувати різні заходи для забезпечення академічної доброчесності: перевірку письмових робіт на текстові запозичення, проведення тематичних семінарів, консультацій, роз'яснювальної роботи та встановлення чітких правил оцінювання.

Водночас контроль не повинен бути єдиним способом забезпечення доброчесності. Важливо формувати внутрішню мотивацію студента до чесного навчання.

Майбутній фахівець фізичної культури має усвідомлювати, що професійні помилки можуть мати серйозні наслідки. Якщо тренер або вчитель не має достатніх знань через те, що під час навчання використовував списування, плагіат чи фальсифікацію результатів, у майбутньому це може негативно вплинути на якість його професійної діяльності.

Тому академічна доброчесність повинна розглядатися як складова професійної культури. Чесність під час навчання формує відповідальність у майбутній роботі.

Висновок

Освітній процес у закладах вищої освіти у сфері фізичної культури спрямований на формування всебічно підготовленого фахівця, який володіє теоретичними знаннями, практичними навичками та професійними компетентностями.

Важливою умовою якісної освіти є академічна доброчесність. Вона забезпечує чесність, об'єктивність і достовірність результатів навчання та наукової діяльності.

Основними порушеннями академічної доброчесності є плагіат, списування, фабрикація, фальсифікація результатів, неправомірна допомога та інші прояви академічного шахрайства.

Для майбутніх фахівців фізичної культури дотримання принципів доброчесності має особливе значення. Професійна діяльність учителя фізичної культури, тренера чи іншого фахівця пов'язана з відповідальністю за здоров'я та фізичний розвиток людей.

Отже, академічна доброчесність повинна стати невід'ємною частиною освітньої та професійної культури кожного майбутнього фахівця фізичної культури.

Лекція 3

Міжнародний спортивний рух у історичній та сучасній динаміці

План

1. Передумови виникнення та становлення міжнародного спортивного руху.
2. Розвиток олімпійського руху та міжнародних спортивних організацій.
3. Міжнародний спортивний рух у XX – на початку XXI століття.
4. Сучасні тенденції та перспективи розвитку міжнародного спортивного руху.

1. Передумови виникнення та становлення міжнародного спортивного руху

Спорт із давніх часів був важливою частиною суспільного життя. Фізичні вправи, змагання та різноманітні ігри використовувалися для підготовки людей до військової діяльності, розвитку фізичних якостей, виховання дисципліни та організації дозвілля.

Одним із найвідоміших прикладів організованих спортивних змагань у давнину були Олімпійські ігри в Стародавній Греції. Вони проводилися в Олімпії та мали не лише спортивне, а й культурне та релігійне значення. Учасники змагалися у бігу, боротьбі, кулачному бою, п'ятиборстві, кінних змаганнях та інших дисциплінах.

Після занепаду античної цивілізації традиція проведення Олімпійських ігор була перервана. Проте ідея спортивного суперництва між представниками різних територій поступово відроджувалася.

Особливо швидко спорт почав розвиватися у XIX столітті. У цей період у європейських країнах формувалися спортивні клуби, товариства та національні федерації. Удосконалювалися правила змагань, створювалися єдині стандарти та проводилися міжнародні зустрічі.

Розвиток залізничного та морського транспорту, засобів зв'язку та міжнародних контактів сприяв тому, що спорт поступово виходив за межі окремих країн. З'явилася потреба у створенні організацій, які могли б координувати міжнародні змагання та встановлювати єдині правила.

Важливу роль у становленні сучасного міжнародного спортивного руху відіграв французький громадський діяч П'єр де Кубертен. Він виступав за відродження Олімпійських ігор і використання спорту як засобу виховання молоді, розвитку міжнародного взаєморозуміння та мирного суперництва.

У 1894 році було створено Міжнародний олімпійський комітет (МОК), що стало важливим етапом формування сучасного міжнародного спортивного руху.

2. Розвиток олімпійського руху та міжнародних спортивних організацій

Відродження Олімпійських ігор стало одним із найважливіших явищ у розвитку міжнародного спорту. Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися у 1896 році в Афінах.

Згодом Олімпійські ігри перетворилися на масштабну міжнародну спортивну подію. До участі в них долучалася дедалі більша кількість країн і спортсменів, а програма змагань постійно розширювалася.

Основним принципом олімпійського руху стало об'єднання людей через спорт незалежно від їхнього походження, культури чи державної належності. Важливими цінностями олімпійського руху є досконалість, дружба та повага.

Паралельно з розвитком олімпійського руху виникали міжнародні спортивні федерації. Вони відповідають за розвиток окремих видів спорту, встановлення правил, проведення міжнародних змагань та організацію суддівства.

До міжнародних спортивних організацій належать федерації з футболу, легкої атлетики, плавання, баскетболу, волейболу, гімнастики та інших видів спорту.

Міжнародні федерації виконують важливі функції:

- встановлюють і вдосконалюють правила змагань;
- організовують чемпіонати світу та інші міжнародні турніри;
- забезпечують підготовку суддів і тренерів;
- сприяють розвитку дитячого та молодіжного спорту;
- контролюють дотримання міжнародних спортивних стандартів;
- сприяють боротьбі з допінгом та іншими порушеннями.

Таким чином, міжнародний спортивний рух поступово сформував складну систему організацій, яка охоплює спортсменів, тренерів, суддів, спортивні федерації, національні олімпійські комітети та інші установи.

3. Міжнародний спортивний рух у XX – на початку XXI століття

XX століття стало періодом стрімкого розвитку міжнародного спорту. Кількість спортивних організацій, змагань і учасників постійно збільшувалася.

Спорт поступово перетворився на важливу частину міжнародного суспільного життя. Проведення Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та інших масштабних змагань сприяло популяризації різних видів спорту.

Водночас міжнародний спорт не залишався поза політичними та соціальними процесами. У різні історичні періоди спортивні змагання ставали об'єктом політичного протистояння. Відомими прикладами є бойкоти Олімпійських ігор та використання спортивних перемог для демонстрації престижу держав.

Проте, незважаючи на політичні суперечності, спорт продовжував виконувати важливу об'єднавчу функцію. Міжнародні змагання створювали можливості для спілкування представників різних країн і культур.

У другій половині XX століття значно зросла роль засобів масової інформації. Телебачення дозволило мільйонам людей одночасно спостерігати за

великими спортивними подіями. У ХХІ столітті цей процес продовжився завдяки розвитку Інтернету, соціальних мереж та цифрових платформ.

Сучасний спорт став глобальним явищем. Спортивні змагання мають величезну аудиторію, а професійні спортсмени можуть ставати міжнародними знаменитостями.

Значний вплив на міжнародний спортивний рух справляє комерціалізація. Проведення великих змагань потребує значних фінансових ресурсів. Джерелами фінансування можуть бути спонсорські контракти, продаж телевізійних прав, реклама, продаж квитків та спортивної атрибутики.

Разом із позитивними процесами виникають і проблеми. Серед них — допінг, корупція, договірні матчі, нерівність фінансування, надмірна комерціалізація та порушення принципів чесної гри.

Для боротьби з такими явищами міжнародний спортивний рух розвиває систему контролю та відповідальності. Важливе місце займають антидопінгові програми, спортивна етика та принципи fair play.

4. Сучасні тенденції та перспективи розвитку міжнародного спортивного руху

На сучасному етапі міжнародний спортивний рух продовжує активно розвиватися під впливом глобалізації, цифровізації та соціальних змін.

Однією з основних тенденцій є **глобалізація спорту**. Спортсмени дедалі частіше виступають у міжнародних клубах, беруть участь у змаганнях різних країн, а спортивні події мають глобальну аудиторію.

Другою важливою тенденцією є **цифровізація**. Сучасні технології використовуються для тренування спортсменів, аналізу їхніх результатів, суддівства та медичного контролю. Відеоповтори, системи автоматичного визначення результатів та цифрова статистика підвищують об'єктивність змагань.

Важливим напрямом є також розвиток **масового та оздоровчого спорту**. Сьогодні фізична активність розглядається не лише як професійна діяльність, а й як важливий засіб підтримання здоров'я та якості життя населення.

Зростає увага до участі у спорті дітей, людей старшого віку та людей з інвалідністю. Значного розвитку набув паралімпійський рух, який демонструє можливості спорту у подоланні соціальних бар'єрів та формуванні інклюзивного суспільства.

Ще одним важливим питанням є **гендерна рівність у спорті**. Міжнародні спортивні організації поступово розширюють можливості участі жінок у змаганнях, управлінні спортивними організаціями та тренерській діяльності.

Сучасний міжнародний спортивний рух також приділяє значну увагу екологічним питанням. Організатори великих спортивних подій намагаються зменшувати негативний вплив змагань на навколишнє середовище, ефективніше використовувати ресурси та впроваджувати екологічні технології.

Перспективи міжнародного спортивного руху значною мірою залежатимуть від здатності спортивних організацій поєднати спортивні традиції з новими технологіями та суспільними потребами.

Важливою умовою подальшого розвитку є збереження принципів чесної гри, поваги до суперника, дотримання спортивної етики та забезпечення рівних можливостей для учасників.

Висновок

Міжнародний спортивний рух пройшов тривалий шлях розвитку — від локальних спортивних змагань і традицій античності до сучасної глобальної системи міжнародного спорту.

Важливим етапом його становлення стало відродження Олімпійських ігор та створення Міжнародного олімпійського комітету. Подальший розвиток міжнародних спортивних федерацій сприяв формуванню єдиних правил проведення змагань та розвитку різних видів спорту.

У XX–XXI століттях спорт став важливим соціальним, культурним та економічним явищем. Він сприяє міжнародному спілкуванню, популяризації здорового способу життя та формуванню взаємоповаги між людьми різних країн.

Разом із тим сучасний спорт стикається з такими проблемами, як допінг, корупція, комерціалізація, політизація та нерівність можливостей. Їх вирішення потребує ефективної діяльності міжнародних спортивних організацій і дотримання принципів чесної гри.

Отже, міжнародний спортивний рух продовжує змінюватися відповідно до суспільних процесів. Його подальший розвиток пов'язаний із цифровізацією, глобалізацією, інклюзивністю, гендерною рівністю, розвитком масового спорту та посиленням ролі спорту у формуванні здорового суспільства.

Лекція 4

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

План

1. Зародження та розвиток фізкультурно-спортивного руху на українських землях у давнину та в період Київської Русі.
2. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні у XIX – на початку XX століття.
3. Фізкультурно-спортивний рух в Україні у XX столітті.
4. Сучасний етап розвитку фізкультурно-спортивного руху в незалежній Україні.

1. Зародження та розвиток фізкультурно-спортивного руху на українських землях у давнину та в період Київської Русі

Фізична культура на українських землях має давню історію. Її виникнення було пов'язане з необхідністю забезпечення фізичної готовності людини до праці, військової діяльності, полювання та захисту своєї території.

У давніх слов'ян значне місце посідали різноманітні фізичні вправи та рухливі ігри. Вони формувалися на основі повсякденної діяльності та передавалися від покоління до покоління. Особливого значення набували біг, боротьба, метання, плавання, верхова їзда, стрільба з лука та різні види військової підготовки.

Фізична підготовка була тісно пов'язана з вихованням молоді. Юнаки повинні були бути витривалими, сильними та спритними, адже від їхньої фізичної готовності значною мірою залежала здатність захищати родину та громаду.

У період Київської Русі фізичне виховання набуло більш організованого характеру. Військова підготовка дружинників включала володіння зброєю, верхову їзду, боротьбу, біг, плавання та інші фізичні вправи.

Важливе місце займали народні традиції та ігри. Вони не лише сприяли фізичному розвитку, а й виконували виховну та соціальну функції. Через фізичні змагання молодь засвоювала правила поведінки, взаємодопомогу, дисципліну та повагу до громади.

Після розвитку українського козацтва фізична підготовка набула ще більшого значення. Запорозькі козаки приділяли значну увагу силі, витривалості, спритності та військовій майстерності. Вони займалися верховою їздою, плаванням, веслуванням, боротьбою, фехтуванням, стрільбою та іншими видами фізичної підготовки.

Таким чином, на ранніх етапах фізкультурно-спортивний рух в Україні формувався переважно на основі народних традицій, трудової та військової діяльності. Основною закономірністю цього періоду було тісне поєднання фізичної підготовки з практичними потребами суспільства.

2. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні у XIX – на початку XX століття

Новий етап розвитку фізичної культури в Україні розпочався у XIX столітті. У цей період у Європі активно поширювалися ідеї фізичного виховання, створювалися спортивні клуби та товариства, розвивалися різні види спорту.

На українських землях почали виникати гімнастичні та спортивні організації. Значну роль у розвитку фізичної культури відігравали навчальні заклади, де поступово запроваджувалися заняття з гімнастики та фізичних вправ.

Наприкінці XIX — на початку XX століття активно розвивалися футбол, легка атлетика, гімнастика, боротьба, плавання, лижний спорт, велосипедний спорт та інші види.

Важливе місце в історії українського фізкультурно-спортивного руху займають спортивні товариства, які діяли на західноукраїнських землях. Одним із найвідоміших стало товариство «Сокіл», яке сприяло поширенню гімнастики, фізичного виховання та національно-патріотичного виховання молоді.

На початку XX століття в Галичині виникли українські спортивно-гімнастичні організації «Сокіл-Батько» та «Січ». Вони не обмежувалися лише фізичними вправами, а сприяли формуванню організованості, дисципліни, громадянської активності та національної свідомості.

У цей період спорт поступово перетворювався із засобу індивідуальної фізичної підготовки на організовану суспільну діяльність. Створення спортивних

товариств сприяло появі змагань, тренувальної системи, правил та організованого спортивного життя.

Важливою закономірністю цього періоду стало поступове відокремлення спорту від суто військової та трудової підготовки. Спорт почав розглядатися як самостійний засіб фізичного виховання, оздоровлення, відпочинку та соціального розвитку.

Таким чином, XIX — початок XX століття стали періодом переходу від традиційних форм фізичної активності до організованого фізкультурно-спортивного руху.

3. Фізкультурно-спортивний рух в Україні у XX столітті

XX століття характеризувалося значними змінами у розвитку фізичної культури та спорту в Україні. У цей період відбувалися політичні та соціальні трансформації, які безпосередньо впливали на систему фізичного виховання.

У радянський період фізична культура та спорт стали важливою частиною державної політики. Формувалася централізована система фізичного виховання, яка охоплювала школи, заклади професійної та вищої освіти, підприємства, спортивні товариства та клуби.

Велику увагу приділяли масовій фізкультурі та підготовці спортсменів високого рівня. Розвивалися спортивні школи, секції та спортивні товариства. Організовувалися змагання різних рівнів — від місцевих до всесоюзних і міжнародних.

У другій половині XX століття Україна стала одним із важливих центрів підготовки спортсменів високої кваліфікації. Українські спортсмени успішно виступали на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та інших міжнародних змаганнях.

Особливого розвитку набули легка атлетика, гімнастика, плавання, футбол, боротьба, веслування, важка атлетика та інші види спорту.

Разом із позитивними результатами існувала значна залежність спортивної сфери від державної системи. Спорт використовувався не лише для зміцнення здоров'я населення та розвитку фізичних якостей, а й як засіб демонстрації спортивних досягнень держави.

Наприкінці XX століття відбулися принципові зміни. Після проголошення незалежності України у 1991 році виникла необхідність створення власної національної системи фізичної культури і спорту.

Україна почала формувати власні спортивні організації, федерації та систему підготовки спортсменів. Важливою подією стала участь України як незалежної держави в Олімпійських іграх 1996 року.

Таким чином, XX століття характеризувалося масовою організацією фізичної культури, розвитком спортивної інфраструктури та системи підготовки спортсменів. Водночас наприкінці століття відбувся перехід до національної моделі розвитку спорту.

4. Сучасний етап розвитку фізкультурно-спортивного руху в незалежній Україні

Сучасний етап розвитку фізкультурно-спортивного руху розпочався після проголошення незалежності України. Основним завданням стало створення ефективної національної системи фізичної культури та спорту, яка відповідала б потребам українського суспільства та міжнародним стандартам.

Сучасний фізкультурно-спортивний рух охоплює професійний спорт, дитячо-юнацький спорт, студентський спорт, фізкультурно-оздоровчу діяльність, спорт ветеранів та адаптивний спорт.

Важливе значення має розвиток **масового спорту**. Фізична активність розглядається як важливий засіб профілактики захворювань, підтримання працездатності та покращення якості життя населення.

Окремим напрямом є розвиток дитячо-юнацького спорту. Спортивні школи та секції створюють можливості для виявлення талановитих дітей і формування спортивного резерву.

Важливе місце займає **студентський спорт**. Заклади вищої освіти організовують спортивні секції, змагання, фізкультурно-оздоровчі заходи та підтримують участь студентів у всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Значного розвитку набуває **адаптивний спорт**, який спрямований на залучення до фізичної активності людей з інвалідністю, ветеранів та інших груп населення, які потребують спеціальних умов для занять.

Сучасний спорт активно використовує новітні технології. Цифрові засоби застосовуються для контролю тренувального навантаження, аналізу спортивних результатів, планування тренувань та медичного супроводу спортсменів.

Однією з важливих закономірностей сучасного розвитку є інтеграція українського спорту у міжнародний спортивний простір. Українські спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях, а національні федерації співпрацюють із міжнародними спортивними організаціями.

Разом із тим сучасний фізкультурно-спортивний рух стикається з низкою проблем: недостатнім фінансуванням окремих напрямів, потребою модернізації спортивної інфраструктури, нерівним доступом населення до спортивних послуг та необхідністю популяризації здорового способу життя.

Війна Росії проти України стала серйозним викликом для українського спорту. Руйнування спортивних об'єктів, вимушене переміщення спортсменів і тренерів та інші наслідки війни вплинули на функціонування спортивної системи. Водночас спорт продовжує відігравати важливу роль у підтримці фізичного та психологічного благополуччя населення, згуртуванні суспільства та представленні України на міжнародній арені.

Перспективи розвитку фізкультурно-спортивного руху України пов'язані з відновленням спортивної інфраструктури, розвитком масового спорту, підтримкою дитячого та студентського спорту, удосконаленням підготовки спортсменів високої кваліфікації та подальшою інтеграцією України у європейський і світовий спортивний простір.

Висновок

Фізкультурно-спортивний рух в Україні має багатовікову історію. Його витoki пов'язані з народними традиціями, військовою підготовкою, трудовою діяльністю та різноманітними фізичними вправами.

У XIX — на початку XX століття відбувся перехід до організованого фізкультурно-спортивного руху. Створення спортивних товариств і клубів сприяло поширенню гімнастики, футболу, легкої атлетики та інших видів спорту.

У XX столітті сформувалася централізована система фізичного виховання та спорту, значно розширилася мережа спортивних шкіл і секцій, а українські спортсмени досягли високих результатів на міжнародній арені.

Після проголошення незалежності Україна почала формувати власну національну систему фізичної культури і спорту. Сьогодні важливими напрямками є розвиток масового, дитячо-юнацького, студентського, професійного та адаптивного спорту.

Основними закономірностями розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні можна вважати його залежність від суспільно-політичних умов, поступове розширення доступності фізичної активності, професіоналізацію спорту, розвиток спортивної науки та технологій, а також інтеграцію українського спорту у міжнародний спортивний простір.

Отже, фізкультурно-спортивний рух є важливою складовою українського суспільства. Його розвиток сприяє зміцненню здоров'я населення, формуванню фізично активної особистості, вихованню молоді та утвердженню України у світовому спортивному співтоваристві.

Лекція 5

Організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

План

1. Поняття та основні принципи організації фізкультурно-спортивного руху в Україні.
2. Державна система управління фізичною культурою і спортом в Україні.
3. Громадські та спортивні організації як основа розвитку фізкультурно-спортивного руху.
4. Сучасні напрями та перспективи організаційного розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

1. Поняття та основні принципи організації фізкультурно-спортивного руху в Україні

Фізкультурно-спортивний рух є важливою складовою суспільного життя та охоплює діяльність державних органів, органів місцевого самоврядування, спортивних федерацій, громадських організацій, спортивних клубів, закладів освіти, тренерів, спортсменів та інших учасників.

Фізкультурно-спортивний рух спрямований на залучення населення до фізичної активності, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, організацію спортивної діяльності та підготовку спортсменів високої кваліфікації.

В Україні функціонування фізичної культури і спорту базується на законодавчих, організаційних та соціальних принципах. Важливим нормативним актом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає загальні засади державної політики у цій сфері.

Основними принципами організації фізкультурно-спортивного руху є:

- доступність занять фізичною культурою і спортом для населення;
- добровільність участі у фізкультурно-спортивній діяльності;
- рівність можливостей для громадян;
- поєднання державного регулювання та громадської ініціативи;
- підтримка дитячого та молодіжного спорту;
- розвиток спорту вищих досягнень;
- дотримання принципів чесної гри та спортивної етики;
- забезпечення безпеки учасників спортивних заходів;
- сприяння здоровому способу життя.

Організація фізкультурно-спортивного руху передбачає створення умов для різних форм фізичної активності. Це можуть бути заняття у спортивних секціях і клубах, участь у змаганнях, фізкультурно-оздоровчі заходи, самостійні заняття, професійний спорт та інші види діяльності.

Особливе значення має взаємодія різних рівнів управління. Держава формує загальну політику у сфері фізичної культури і спорту, а місцеві органи влади забезпечують реалізацію відповідних заходів на територіальному рівні.

Важливою особливістю сучасної системи є поєднання професійного та масового спорту. Професійний спорт забезпечує підготовку спортсменів високого рівня та представлення України на міжнародній арені, тоді як масовий спорт спрямований на залучення широких верств населення до фізичної активності.

Таким чином, організаційні засади фізкультурно-спортивного руху передбачають функціонування цілісної системи, у якій кожен учасник має певні завдання та відповідальність.

2. Державна система управління фізичною культурою і спортом в Україні

Важливу роль у розвитку фізичної культури і спорту відіграє держава. Саме державні органи визначають основні напрями політики у сфері фізичної культури і спорту, розробляють відповідні програми, забезпечують нормативно-правове регулювання та створюють умови для розвитку спортивної діяльності.

Державне управління передбачає діяльність центральних і місцевих органів влади, які відповідають за реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Одним із ключових завдань держави є створення умов для залучення населення до систематичної фізичної активності. Це передбачає розвиток спортивної інфраструктури, підтримку спортивних організацій, проведення масових фізкультурних заходів та популяризацію здорового способу життя.

Важливе значення має діяльність органів місцевого самоврядування. На місцевому рівні можуть реалізовуватися програми розвитку фізичної культури і спорту, підтримуватися спортивні школи, клуби та команди, організовуватися спортивні змагання.

Особлива увага приділяється дітям та молоді. Дитячо-юнацькі спортивні школи є важливою складовою системи підготовки спортивного резерву. У них діти можуть займатися різними видами спорту під керівництвом кваліфікованих тренерів.

Заклади освіти також є важливими суб'єктами фізкультурно-спортивної діяльності. У школах, професійних закладах освіти та закладах вищої освіти здійснюється фізичне виховання, організовуються спортивні секції та змагання.

Окремий напрям державної політики становить спорт вищих досягнень. Держава створює умови для підготовки спортсменів національних збірних команд, їх участі у міжнародних змаганнях та Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх.

Організація спортивної діяльності потребує відповідного фінансування. Кошти можуть спрямовуватися на утримання спортивних споруд, підготовку спортсменів і тренерів, проведення змагань, закупівлю обладнання та розвиток спортивної інфраструктури.

Важливим завданням є також контроль за дотриманням законодавства, правил проведення спортивних заходів та вимог безпеки.

Отже, державна система управління створює правові, організаційні та фінансові умови для функціонування фізкультурно-спортивного руху.

3. Громадські та спортивні організації як основа розвитку фізкультурно-спортивного руху

Важливу роль у розвитку фізкультурно-спортивного руху відіграють громадські та спортивні організації. Вони забезпечують безпосередню організацію спортивної діяльності, проведення змагань, підготовку спортсменів та залучення населення до фізичної активності.

Особливе місце займають **національні спортивні федерації**. Вони об'єднують спортсменів, тренерів, суддів, спортивні клуби та інші організації певного виду спорту.

До основних функцій спортивних федерацій належать:

- розвиток відповідного виду спорту;
- організація та проведення змагань;
- підготовка спортсменів;
- підготовка тренерів і суддів;
- формування збірних команд;
- представлення України у відповідних міжнародних спортивних організаціях;
- популяризація виду спорту;
- дотримання міжнародних та національних правил змагань.

Важливе місце посідають **спортивні клуби**. Саме вони є одним із найбільш доступних місць для безпосередніх занять спортом. Клуби можуть функціонувати

при закладах освіти, підприємствах, громадських організаціях або як самостійні структури.

Спортивні клуби організовують тренування, секції, змагання та інші заходи. Вони можуть працювати як із професійними спортсменами, так і з аматорами.

Окремим напрямом є діяльність громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Вони сприяють розвитку масового спорту, організації оздоровчих заходів, популяризації активного способу життя та залученню різних груп населення до фізичної активності.

Важливим напрямом є розвиток **адаптивного та інклюзивного спорту**. Спортивні організації створюють умови для участі людей з інвалідністю, ветеранів та інших груп населення у фізкультурно-спортивній діяльності.

Не менш важливими є волонтери. Проведення великих спортивних заходів часто потребує допомоги великої кількості людей, які займаються організаційними питаннями, інформаційною підтримкою, логістикою та іншими видами діяльності.

Таким чином, громадський сектор забезпечує активну участь громадян у розвитку фізкультурно-спортивного руху. Ефективна взаємодія держави, місцевого самоврядування, федерацій, клубів та громадських організацій є необхідною умовою розвитку спорту.

4. Сучасні напрями та перспективи організаційного розвитку фізичної культури і спорту в Україні

Сучасний етап розвитку фізкультурно-спортивного руху характеризується необхідністю реформування та вдосконалення організаційної системи. Основною метою є створення умов, за яких якомога більша кількість населення матиме можливість регулярно займатися фізичною активністю.

Одним із пріоритетів є **розвиток масового спорту**. Для цього необхідно збільшувати кількість доступних спортивних майданчиків, залів, басейнів та інших об'єктів спортивної інфраструктури.

Важливим завданням є розвиток фізичної культури у територіальних громадах. Місцеві програми можуть передбачати проведення спортивних фестивалів, змагань, марафонів, оздоровчих заходів та інших форм активності.

Особливе значення має **цифровізація спортивної діяльності**. Сучасні інформаційні технології дозволяють вести облік спортивних результатів, організовувати онлайн-реєстрацію на змагання, аналізувати тренувальний процес та поширювати інформацію про спортивні заходи.

Перспективним напрямом є розвиток дитячо-юнацького та студентського спорту. Саме молодь є важливою цільовою групою для формування звички до регулярної фізичної активності.

Важливою складовою є підтримка спортсменів високої кваліфікації. Для досягнення міжнародних результатів необхідні сучасні умови тренування, якісне медичне забезпечення, науковий супровід, професійна тренерська підготовка та належне фінансування.

Особливої уваги потребує **відновлення спортивної інфраструктури України**, яка постраждала внаслідок повномасштабної війни. Відновлення спортивних споруд має бути орієнтоване не лише на реконструкцію існуючих

об'єктів, а й на створення сучасного, доступного та безпечного спортивного середовища.

Важливим напрямом є розвиток спорту ветеранів та адаптивного спорту. Фізична активність може сприяти соціальній адаптації, відновленню фізичних можливостей та поверненню людей до активного суспільного життя.

Перспективним є також посилення співпраці України з європейськими та міжнародними спортивними організаціями. Така співпраця сприяє обміну досвідом, удосконаленню системи управління спортом та інтеграції українського спорту у світовий спортивний простір.

Отже, сучасний розвиток фізкультурно-спортивного руху має ґрунтуватися на поєднанні державної підтримки, громадської ініціативи, сучасних технологій, розвитку інфраструктури та забезпечення доступності спорту для різних груп населення.

Висновок

Організаційні засади розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні передбачають функціонування комплексної системи, до якої входять державні органи, органи місцевого самоврядування, спортивні федерації, клуби, заклади освіти, громадські організації, тренери, спортсмени та інші учасники.

Основою цієї системи є поєднання державного регулювання та громадської ініціативи. Держава визначає загальні напрями політики, створює нормативно-правові та організаційні умови, а спортивні та громадські організації безпосередньо забезпечують значну частину спортивної діяльності.

Важливими напрямками сучасного розвитку є популяризація масового спорту, підтримка дитячо-юнацького та студентського спорту, розвиток спорту вищих досягнень, адаптивного та ветеранського спорту, цифровізація, модернізація спортивної інфраструктури та міжнародна співпраця.

Лекція 6

Система вищої освіти та кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту

План

1. Система вищої освіти України та її роль у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.
2. Особливості професійної підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту.
3. Основні категорії фахівців та система кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної галузі.
4. Сучасні проблеми та перспективи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

1. Система вищої освіти України та її роль у підготовці фахівців фізичної культури і спорту

Вища освіта є важливою складовою системи професійної підготовки кадрів. Її основним завданням є формування висококваліфікованих фахівців, здатних застосовувати отримані знання та навички у професійній діяльності.

Система вищої освіти України охоплює різні рівні та ступені освіти. Підготовка фахівців у сфері фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до освітніх програм та вимог законодавства у сфері освіти.

Основними ступенями вищої освіти є:

- бакалавр;
- магістр;
- доктор філософії;
- доктор наук.

Першим рівнем підготовки є бакалаврська освіта. На цьому етапі здобувачі отримують базові теоретичні знання та практичні навички, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Підготовка магістрів передбачає поглиблення професійних знань, розвиток аналітичних і дослідницьких здібностей. Магістерська освіта дозволяє фахівцеві більш глибоко спеціалізуватися у вибраному напрямі.

Аспірантура та докторантура орієнтовані на підготовку науково-педагогічних і наукових кадрів. Вони мають важливе значення для розвитку спортивної науки, фізичного виховання та методики підготовки спортсменів.

Заклади вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців фізичної культури і спорту, повинні забезпечувати поєднання теоретичної та практичної підготовки. Навчальні програми включають дисципліни, пов'язані з теорією та методикою фізичного виховання, спортивним тренуванням, анатомією, фізіологією, психологією, педагогікою, менеджментом та іншими напрямками.

Особливістю підготовки фахівців фізичної культури є значна частка практичних занять. Студенти повинні не лише знати теоретичні основи фізичного виховання, а й уміти застосовувати їх на практиці.

Важливу роль відіграють навчальні та виробничі практики. Під час практики студенти отримують можливість працювати у спортивних школах, клубах, закладах освіти, фітнес-центрах та інших організаціях.

Таким чином, система вищої освіти створює основу для професійної підготовки кадрів, необхідних для функціонування всієї фізкультурно-спортивної сфери.

2. Особливості професійної підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту

Професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту має комплексний характер. Вона спрямована на формування професійних компетентностей, які дозволяють майбутньому фахівцю працювати з різними категоріями населення.

Фахівець повинен володіти знаннями про будову та функціонування організму людини, закономірності фізичного розвитку, основи спортивного тренування, методику фізичного виховання та принципи здорового способу життя.

Важливою складовою є **теоретична підготовка**. Студенти вивчають педагогіку, психологію, анатомію, фізіологію, теорію і методику фізичного виховання, теорію спорту, спортивну медицину, менеджмент та інші дисципліни.

Не менш важливою є **практична підготовка**. Майбутні фахівці повинні вміти правильно виконувати та демонструвати фізичні вправи, організовувати заняття, планувати тренувальний процес, контролювати фізичне навантаження та оцінювати результати.

Особлива увага приділяється формуванню навичок безпеки. Під час занять фізичною культурою та спортом існує ризик отримання травм, тому фахівець повинен уміти правильно організовувати заняття та своєчасно реагувати на небезпечні ситуації.

Важливою складовою є **науково-дослідна підготовка**. Студенти навчаються працювати з науковою літературою, проводити спостереження та дослідження, аналізувати отримані результати, використовувати статистичні методи та формулювати обґрунтовані висновки.

Сучасний фахівець повинен також володіти цифровими технологіями. У спортивній діяльності активно використовуються спеціальні програми та пристрої для контролю фізичного навантаження, аналізу результатів тренувань, моніторингу фізичного стану та планування занять.

Важливе значення має формування комунікативних компетентностей. Учитель фізичної культури, тренер або інструктор повинен уміти спілкуватися з дітьми, молоддю та дорослими, мотивувати їх до фізичної активності, пояснювати завдання та створювати позитивну атмосферу під час занять.

Особливе місце займає професійна етика. Фахівець повинен відповідально ставитися до здоров'я людей, дотримуватися принципів чесності, поваги та недискримінації.

Отже, професійна підготовка у сфері фізичної культури і спорту повинна поєднувати фундаментальні знання, практичні навички, наукову підготовку, цифрову грамотність та професійно-етичні якості.

3. Основні категорії фахівців та система кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної галузі

Кадрове забезпечення є однією з основних умов ефективного функціонування фізичної культури і спорту. Якість спортивної діяльності значною мірою залежить від професійного рівня людей, які працюють у цій сфері.

До основних категорій фахівців належать **учителі фізичної культури, тренери, викладачі, інструктори, фахівці зі спортивного менеджменту, організатори фізкультурно-оздоровчої діяльності та науково-педагогічні працівники**.

Учитель фізичної культури працює переважно у закладах загальної середньої освіти. Його основними завданнями є проведення уроків фізичної культури, формування в учнів інтересу до фізичної активності, розвиток фізичних якостей та виховання здорового способу життя.

Тренер здійснює підготовку спортсменів. Він планує тренувальний процес, визначає фізичні навантаження, контролює результати та готує спортсменів до змагань.

Викладач фізичного виховання працює у закладах професійної та вищої освіти. Він організовує навчальний процес, проводить заняття, здійснює контроль знань і практичних навичок студентів.

Важливу роль відіграють **фахівці спортивного менеджменту**. Вони займаються організацією спортивних заходів, управлінням спортивними клубами та організаціями, плануванням їхньої діяльності, маркетингом та комунікаціями.

Окремим напрямом є **фізкультурно-оздоровча діяльність**. Тут працюють інструктори та інші фахівці, які організовують заняття для населення з метою підтримання фізичного здоров'я та активного способу життя.

Науково-педагогічні працівники забезпечують розвиток науки у сфері фізичної культури і спорту. Вони проводять дослідження, розробляють нові методики тренування та фізичного виховання, беруть участь у підготовці майбутніх фахівців.

Кадрове забезпечення включає не лише підготовку нових спеціалістів, а й **підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців**. У зв'язку з постійним розвитком науки та технологій фахівець повинен регулярно оновлювати свої знання.

Професійний розвиток може здійснюватися через курси підвищення кваліфікації, семінари, конференції, тренінги, стажування та інші форми професійного навчання.

Важливим принципом кадрового забезпечення є відповідність професійної підготовки сучасним вимогам. Фахівець повинен знати нові методики фізичного виховання, сучасні підходи до спортивного тренування, основи спортивної науки та технології.

Таким чином, кадрове забезпечення фізкультурно-спортивної галузі є безперервним процесом, який охоплює підготовку, працевлаштування, професійний розвиток та підвищення кваліфікації фахівців.

4. Сучасні проблеми та перспективи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту

Сучасна система підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту стикається з низкою проблем. Однією з них є необхідність постійного оновлення змісту професійної освіти відповідно до сучасних вимог.

Розвиток спортивної науки, цифрових технологій та нових методів тренування потребує від фахівців постійного професійного розвитку. Знання, отримані під час навчання у ЗВО, не можуть залишатися незмінними протягом усієї професійної діяльності.

Однією з проблем є також забезпечення спортивної сфери молодими кваліфікованими кадрами. Для залучення молоді до професії необхідно створювати належні умови праці, можливості професійного зростання та конкурентну оплату праці.

Важливим завданням є підвищення престижу професій у сфері фізичної культури і спорту. Учитель, тренер, викладач та інші фахівці повинні сприйматися як важливі учасники формування здорового суспільства.

Особливої уваги потребує кадрове забезпечення дитячо-юнацького спорту. Саме тренер на ранніх етапах спортивної підготовки значною мірою впливає на ставлення дитини до спорту та її подальший розвиток.

Перспективним напрямом є розвиток **інклюзивної та адаптивної фізичної культури**. Фахівці повинні бути готові працювати з людьми з різними фізичними можливостями, враховувати їхні індивідуальні потреби та забезпечувати безпечні умови для занять.

Важливого значення набуває підготовка фахівців для роботи з ветеранами. Розвиток ветеранського та адаптивного спорту потребує спеціалістів, які мають відповідні професійні компетентності.

Сучасна підготовка кадрів повинна також орієнтуватися на **міжнародний досвід**. Участь українських фахівців у міжнародних конференціях, програмах обміну, стажуваннях та освітніх проєктах сприяє поширенню сучасних методик і підвищенню якості професійної освіти.

Перспективним є поєднання освіти, науки та практики. Заклади вищої освіти повинні тісніше співпрацювати зі спортивними школами, клубами, федераціями та іншими організаціями.

Особливого значення набуває **цифрова компетентність** фахівця. Майбутній тренер або викладач повинен уміти працювати з цифровими платформами, аналізувати спортивні показники, використовувати сучасне обладнання та застосовувати інформаційні технології у професійній діяльності.

Таким чином, перспективи кадрового забезпечення пов'язані з модернізацією освітніх програм, підвищенням якості практичної підготовки, розвитком безперервної освіти, цифровізацією, міжнародною співпрацею та підвищенням престижу професій у сфері фізичної культури і спорту.

Висновок

Система вищої освіти є важливою основою кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Саме заклади вищої освіти здійснюють підготовку фахівців, які забезпечують функціонування системи фізичного виховання, спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Професійна підготовка має поєднувати теоретичні знання, практичні навички, науково-дослідну діяльність, цифрову компетентність та професійну етику.

Кадрове забезпечення охоплює діяльність учителів фізичної культури, тренерів, викладачів, інструкторів, менеджерів, науковців та інших спеціалістів. Важливим є не лише підготовка нових кадрів, а й постійне підвищення кваліфікації та професійний розвиток уже працюючих фахівців.

Сучасні виклики потребують удосконалення системи професійної освіти, розвитку практичної підготовки, цифровізації, інклюзивності та адаптивного спорту, міжнародної співпраці та підвищення престижу професій у галузі.

Отже, якісне кадрове забезпечення є необхідною умовою розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Від рівня професійної підготовки фахівців залежить ефективність фізичного виховання, розвиток спортивних досягнень, залучення населення до фізичної активності та формування здорового способу життя.

Ефективність фізкультурно-спортивного руху залежить від узгодженої діяльності всіх його суб'єктів. Створення доступного, сучасного та безпечного спортивного середовища є важливою передумовою зміцнення здоров'я населення, розвитку фізичної культури та підвищення спортивного авторитету України.

Лекція 7

Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури і спорту

План

1. Поняття та значення програмно-нормативних засад фізичної культури і спорту.
2. Основні нормативно-правові документи у сфері фізичної культури і спорту в Україні.
3. Державні програми та нормативи як інструменти розвитку фізичної культури і спорту.
4. Сучасні напрями вдосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичної культури і спорту.

1. Поняття та значення програмно-нормативних засад фізичної культури і спорту

Фізична культура і спорт є важливими складовими суспільного життя. Вони сприяють зміцненню здоров'я населення, фізичному розвитку людини, вихованню молоді, організації активного дозвілля та формуванню здорового способу життя.

Ефективний розвиток цієї сфери неможливий без чіткої системи правового та програмного регулювання. Саме тому важливе значення мають **програмно-нормативні засади**, які визначають основні правила функціонування фізичної культури і спорту, права та обов'язки учасників, напрями державної політики та механізми реалізації відповідних заходів.

Нормативне забезпечення визначає, яким чином організовується фізкультурно-спортивна діяльність, хто відповідає за її розвиток, які вимоги встановлюються до проведення спортивних заходів, підготовки спортсменів та діяльності спортивних організацій.

Програмне забезпечення, у свою чергу, визначає конкретні цілі, завдання та заходи щодо розвитку фізичної культури і спорту на певний період.

До програмно-нормативних засад можна віднести:

- закони України;
- постанови та розпорядження органів державної влади;
- державні та регіональні програми;
- нормативи фізичної підготовленості;
- правила проведення спортивних змагань;
- документи спортивних федерацій;
- стандарти освіти та професійної підготовки фахівців.

Програмно-нормативне регулювання має кілька основних завдань. По-перше, воно забезпечує організованість фізкультурно-спортивної діяльності. По-друге, визначає відповідальність різних суб'єктів. По-третє, створює правові умови для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом.

Важливою функцією є також забезпечення безпеки. Спортивні заняття та змагання повинні проводитися з дотриманням відповідних правил і вимог, спрямованих на збереження життя та здоров'я учасників.

Програмно-нормативні документи повинні відповідати сучасним потребам суспільства. З розвитком спортивної науки, технологій та зміною соціальних умов виникає необхідність постійного оновлення нормативної бази.

Таким чином, програмно-нормативні засади є основою функціонування всієї системи фізичної культури і спорту. Вони забезпечують єдність підходів, визначають стратегічні напрями розвитку та створюють умови для реалізації державної політики.

2. Основні нормативно-правові документи у сфері фізичної культури і спорту в Україні

Правове регулювання фізичної культури і спорту в Україні здійснюється на основі Конституції України, законів, підзаконних нормативно-правових актів та інших документів.

Основним спеціальним законодавчим актом у цій сфері є **Закон України «Про фізичну культуру і спорт»**. Він визначає загальні правові, організаційні та соціальні засади діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Закон визначає основні напрями державної політики, систему суб'єктів фізичної культури і спорту, засади діяльності спортивних організацій, питання підготовки спортсменів, проведення спортивних заходів та розвитку масового спорту.

Важливе значення має також законодавство у сфері освіти. Фізичне виховання є складовою освітнього процесу, тому діяльність закладів освіти у цій сфері регулюється відповідними законами та нормативними документами.

Особливе місце займають документи, які визначають організацію фізичного виховання у закладах освіти. Вони регламентують зміст навчальних програм, форми занять, вимоги до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінювання результатів.

Важливим напрямом нормативного регулювання є **спорт вищих досягнень**. Для нього встановлюються правила проведення змагань, вимоги до спортивної підготовки, порядок формування збірних команд та участі спортсменів у міжнародних змаганнях.

Окрему групу становлять нормативні документи спортивних федерацій. Кожен вид спорту має власні правила змагань, систему класифікації спортсменів, вимоги до суддівства та організації спортивних заходів.

Важливу роль відіграють також нормативні документи, що стосуються боротьби з допінгом. Їх метою є забезпечення чесної спортивної конкуренції, захист здоров'я спортсменів та дотримання міжнародних антидопінгових стандартів.

Нормативне забезпечення поширюється і на питання спортивної інфраструктури. Спортивні споруди повинні відповідати вимогам безпеки, санітарним нормам та іншим встановленим стандартам.

Отже, нормативно-правова база фізичної культури і спорту є комплексною системою документів. Вона охоплює питання фізичного виховання, масового та

професійного спорту, спортивної освіти, підготовки кадрів, організації змагань, безпеки та міжнародної співпраці.

3. Державні програми та нормативи як інструменти розвитку фізичної культури і спорту

Одним із важливих інструментів реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту є державні та регіональні програми.

Програма розвитку фізичної культури і спорту визначає конкретні цілі, завдання, заходи, відповідальних виконавців та очікувані результати. Такі програми можуть розроблятися на державному, обласному, районному та місцевому рівнях.

Основними напрямками програм можуть бути:

- залучення населення до систематичної фізичної активності;
- розвиток дитячо-юнацького спорту;
- підтримка спорту вищих досягнень;
- розвиток студентського спорту;
- модернізація спортивної інфраструктури;
- розвиток адаптивного та інклюзивного спорту;
- підтримка ветеранів у сфері фізичної культури і спорту;
- підготовка та підвищення кваліфікації фахівців;
- популяризація здорового способу життя.

Важливим елементом нормативного забезпечення є **нормативи фізичної підготовленості**. Вони використовуються для визначення рівня розвитку фізичних якостей людини.

До фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Для їх оцінювання можуть використовуватися різноманітні контрольні вправи та тести.

Нормативи мають значення у фізичному вихованні дітей і молоді, спортивній підготовці та інших сферах. Вони дозволяють оцінити динаміку фізичного розвитку та ефективність занять.

Однак сучасний підхід до оцінювання фізичної підготовленості передбачає врахування віку, статі, стану здоров'я та індивідуальних можливостей людини. Це особливо важливо під час роботи з дітьми, людьми з інвалідністю та іншими групами населення.

Програмний підхід дозволяє систематизувати діяльність різних організацій. Наприклад, спортивна школа може мати програму розвитку певного виду спорту, яка визначає етапи підготовки спортсменів, обсяг навантаження, зміст тренувань та критерії оцінювання.

У системі вищої освіти освітні програми визначають зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вони встановлюють перелік компетентностей, результати навчання та зміст освітніх компонентів.

Таким чином, державні програми та нормативи є практичним інструментом реалізації політики у сфері фізичної культури і спорту. Вони дозволяють переходити від загальних цілей до конкретних заходів і результатів.

4. Сучасні напрями вдосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичної культури і спорту

Сучасний розвиток фізичної культури і спорту потребує постійного вдосконалення програмно-нормативної бази. Зміни у суспільстві, розвиток науки та технологій, нові підходи до фізичного виховання та спортивної підготовки вимагають оновлення нормативних документів.

Одним із пріоритетних напрямів є **підвищення доступності фізичної культури і спорту**. Нормативні та програмні документи повинні створювати умови для занять різних груп населення незалежно від віку, статі, місця проживання чи фізичних можливостей.

Важливим напрямом є розвиток **інклюзивної та адаптивної фізичної культури**. Необхідно забезпечувати доступність спортивних споруд, відповідну підготовку фахівців та створення спеціальних програм для людей з інвалідністю.

Особливого значення набуває розвиток **ветеранського спорту**. Сучасні програми повинні передбачати можливості для залучення ветеранів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, адаптивного спорту та спортивних змагань.

Ще одним напрямом є цифровізація. Сучасні технології можуть використовуватися для обліку спортсменів, проведення змагань, моніторингу фізичної активності населення та аналізу спортивних результатів.

Важливим є також удосконалення нормативів фізичної підготовленості. Вони повинні бути науково обґрунтованими, безпечними та адаптованими до різних вікових і соціальних груп.

Необхідним напрямом є гармонізація українських нормативних підходів із європейськими та міжнародними стандартами. Це стосується спортивного менеджменту, підготовки спортсменів, антидопінгової політики, організації змагань та професійної підготовки фахівців.

Сучасна система повинна також забезпечувати прозорість фінансування та ефективне використання державних і місцевих ресурсів. Програмні документи мають містити чіткі показники результативності, за якими можна оцінити ефективність реалізованих заходів.

Особливої уваги потребує відновлення та модернізація спортивної інфраструктури України. В умовах війни значна частина спортивних об'єктів зазнала пошкоджень або була зруйнована. Тому програмне планування має передбачати не лише відновлення об'єктів, а й створення сучасної, безпечної та доступної інфраструктури.

Перспективним є посилення взаємодії між державними органами, органами місцевого самоврядування, закладами освіти, спортивними федераціями, громадськими організаціями та приватним сектором.

Таким чином, сучасне програмно-нормативне забезпечення повинно бути гнучким, науково обґрунтованим, орієнтованим на потреби населення та здатним реагувати на сучасні виклики.

Висновок

Програмно-нормативні засади є важливою основою функціонування та розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вони визначають правові та

організаційні правила діяльності, напрями державної політики, права та обов'язки учасників фізкультурно-спортивного руху.

Основу нормативного регулювання становлять Конституція України, спеціальне законодавство у сфері фізичної культури і спорту, законодавство про освіту, підзаконні нормативні акти, державні та місцеві програми, а також нормативні документи спортивних федерацій.

Державні та регіональні програми дозволяють визначати конкретні цілі й завдання розвитку фізичної культури і спорту, а нормативи допомагають оцінювати рівень фізичної підготовленості та результати діяльності.

Сучасний етап потребує подальшого вдосконалення програмно-нормативної бази з урахуванням цифровізації, розвитку інклюзивного та адаптивного спорту, підтримки ветеранів, модернізації спортивної інфраструктури та інтеграції України у європейський і міжнародний спортивний простір.

Отже, ефективна програмно-нормативна система є необхідною умовою для сталого розвитку фізичної культури і спорту, підвищення рівня фізичної активності населення, розвитку спортивних досягнень та формування здорового суспільства.

Лекція 8

Професійна діяльність тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості

План

1. Сутність і зміст професійної діяльності тренера-викладача.
2. Роль тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості.
3. Педагогічні функції, професійні якості та компетентності тренера-викладача.
4. Сучасні вимоги та напрями вдосконалення професійної діяльності тренера-викладача.

1. Сутність і зміст професійної діяльності тренера-викладача

Тренер-викладач є важливою професійною фігурою у сфері фізичної культури і спорту. Його діяльність спрямована не лише на підготовку спортсменів до змагань, а й на фізичний, моральний, психологічний та соціальний розвиток особистості.

Професійна діяльність тренера-викладача має комплексний характер. Вона поєднує педагогічну, організаційну, методичну, спортивну, виховну та комунікативну діяльність.

Основним завданням тренера-викладача є організація та проведення навчально-тренувального процесу. Він визначає цілі та завдання занять, планує тренувальне навантаження, підбирає фізичні вправи, контролює виконання завдань та оцінює результати.

Важливим елементом професійної діяльності є **планування**. Тренер повинен розробляти перспективні, річні та поточні плани підготовки. При цьому враховуються вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, спортивна кваліфікація та індивідуальні особливості спортсмена.

Тренувальний процес повинен бути систематичним і послідовним. Навантаження необхідно поступово збільшувати відповідно до можливостей організму. Надмірне навантаження без належного відновлення може призвести до перевтоми та травм.

Тренер-викладач також здійснює **контроль** за фізичним станом та результатами спортсменів. Він спостерігає за технікою виконання вправ, визначає рівень розвитку фізичних якостей, аналізує результати змагань і за необхідності коригує програму підготовки.

Важливою складовою є навчання техніки та тактики обраного виду спорту. Тренер пояснює правильне виконання рухів, демонструє вправи, виправляє помилки та поступово формує необхідні рухові навички.

Окреме місце займає виховна робота. Тренер формує у спортсменів дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, уміння працювати в команді, повагу до суперника та дотримання принципів чесної гри.

Професійна діяльність тренера також передбачає взаємодію з батьками, педагогами, лікарями, психологами, адміністрацією спортивної організації та іншими спеціалістами.

Отже, тренер-викладач є не лише організатором спортивної підготовки, а й педагогом, наставником та вихователем, який впливає на всебічний розвиток особистості.

2. Роль тренера-викладача у формуванні фізичної культури особистості

Фізична культура особистості є важливою характеристикою людини. Вона включає рівень фізичної підготовленості, знання про здоровий спосіб життя, рухову активність, ставлення до власного здоров'я та здатність використовувати фізичні вправи у повсякденному житті.

Тренер-викладач відіграє важливу роль у формуванні фізичної культури особистості, особливо в дітей та молоді. Саме під його керівництвом людина отримує перший систематичний досвід занять фізичною культурою та спортом.

Одним із головних завдань тренера є **формування мотивації до фізичної активності**. Людина повинна розуміти, що фізичні вправи необхідні не лише для досягнення спортивного результату, а й для підтримання здоров'я, працездатності та психологічного благополуччя.

Важливо, щоб тренер створював позитивну атмосферу під час занять. Підтримка, схвалення та конструктивна критика допомагають спортсмену подолати труднощі та сформувати впевненість у власних силах.

Тренер-викладач також формує **рухову культуру**. Він навчає правильній техніці виконання фізичних вправ, правилам безпеки, раціональному дозуванню фізичного навантаження та принципам відновлення.

Важливим напрямом є формування знань про здоровий спосіб життя. Тренер може пояснювати значення правильного харчування, режиму дня, сну, відпочинку, гігієни та відмови від шкідливих звичок.

Особливе значення має виховання морально-вольових якостей. Спортивна діяльність вимагає наполегливості, дисципліни, терпіння та здатності долати труднощі. Регулярні тренування сприяють формуванню відповідальності за власні результати.

Тренер також впливає на соціальний розвиток особистості. У командних видах спорту формуються навички співпраці, взаємодопомоги, комунікації та відповідальності перед командою.

Важливим принципом є **індивідуальний підхід**. Кожен спортсмен має власні фізичні можливості, темперамент, мотивацію та темпи розвитку. Тому однакова програма тренувань не завжди є ефективною для всіх.

Тренер повинен урахувати індивідуальні особливості спортсменів і створювати умови, за яких кожен може поступово розвивати свої здібності.

Важливою є також профілактика негативного ставлення до фізичних навантажень. Якщо тренер використовує надмірні навантаження або створює атмосферу постійного тиску, це може призвести до втрати мотивації.

Таким чином, роль тренера-викладача полягає не лише у досягненні спортивного результату. Його головним завданням є формування гармонійної особистості, яка усвідомлює цінність фізичної активності та здоров'я.

3. Педагогічні функції, професійні якості та компетентності тренера-викладача

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

Навчальна функція полягає у передачі спортсменам знань і формуванні рухових умінь та навичок. Тренер навчає техніки виконання вправ, тактики, правил змагань та методів самоконтролю.

Виховна функція передбачає формування моральних і волевих якостей. Тренер виховує дисциплінованість, відповідальність, чесність, наполегливість, організованість та повагу до інших.

Розвивальна функція спрямована на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Водночас розвиваються психологічні та соціальні якості особистості.

Організаційна функція передбачає підготовку та проведення тренувань, змагань, зборів та інших спортивних заходів.

Контрольно-оцінювальна функція полягає у визначенні рівня підготовленості спортсмена, аналізі результатів та внесенні змін до тренувального процесу.

Комунікативна функція передбачає встановлення ефективної взаємодії зі спортсменами, батьками, колегами та іншими спеціалістами.

Для успішного виконання цих функцій тренер повинен мати відповідні професійні якості.

До важливих професійних якостей належать:

- відповідальність;
- організованість;
- педагогічний такт;
- комунікабельність;
- справедливість;
- вимогливість;
- терпіння;
- емоційна стійкість;

- здатність приймати рішення;
- готовність до постійного професійного розвитку.

Важливою характеристикою тренера є **авторитет**. Він формується не лише завдяки професійним знанням, а й завдяки особистому прикладу, справедливому ставленню до спортсменів, послідовності та відповідальності.

Тренер повинен бути прикладом здорового способу життя, дисциплінованості та професійної поведінки.

Особливе значення має професійна компетентність. Тренер повинен знати основи педагогіки, психології, анатомії, фізіології, теорії та методики спортивної підготовки.

Сучасний тренер також повинен володіти навичками роботи з інформацією та цифровими технологіями. Це дозволяє аналізувати результати спортсменів, контролювати навантаження, використовувати відеоаналіз та сучасні засоби моніторингу.

Отже, професійна діяльність тренера-викладача потребує поєднання спеціальних спортивних знань, педагогічної майстерності, комунікативних навичок та високих морально-етичних якостей.

4. Сучасні вимоги та напрями вдосконалення професійної діяльності тренера-викладача

Сучасний тренер-викладач працює в умовах швидкого розвитку спортивної науки, інформаційних технологій та методик тренування. Тому професійна освіта, отримана у закладі вищої освіти, повинна постійно доповнюватися новими знаннями.

Однією з основних вимог є **безперервний професійний розвиток**. Тренер повинен регулярно підвищувати кваліфікацію, брати участь у семінарах, конференціях, тренінгах, курсах та інших освітніх заходах.

Важливим напрямом є використання сучасних науково обґрунтованих методик. Тренер повинен уміти оцінювати ефективність різних методів і використовувати ті, які відповідають віку, рівню підготовленості та цілям спортсмена.

Значну роль відіграють **цифрові технології**. За допомогою спеціальних пристроїв і програм можна контролювати частоту серцевих скорочень, обсяг навантаження, швидкість, дистанцію та інші показники.

Відеоаналіз дозволяє детально оцінювати техніку спортсмена. Це допомагає виявляти помилки та визначати шляхи їх виправлення.

Сучасний тренер повинен також приділяти увагу психологічній підготовці спортсменів. Перед змаганнями можуть виникати стрес, тривожність та невпевненість. Тренер має підтримувати спортсмена та допомагати йому правильно налаштуватися на змагання.

Особливого значення набуває **індивідуалізація тренувального процесу**. Сучасний підхід передбачає врахування не лише фізичних показників, а й психологічних особливостей, мотивації, режиму відновлення та інших факторів.

Важливим напрямом є забезпечення безпеки. Тренер повинен правильно підбирати навантаження, перевіряти спортивне обладнання, контролювати техніку виконання вправ та враховувати стан здоров'я спортсменів.

Сучасний тренер також має дотримуватися принципів спортивної етики. Неприпустимими є приниження спортсменів, дискримінація, насильство, маніпуляції та інші форми неналежної поведінки.

Важливим завданням є формування у спортсменів принципів **fair play** — **чесної гри**. Спортсмен повинен поважати суперників, суддів, партнерів по команді та дотримуватися правил змагань.

Особливого значення набуває робота тренера з дітьми та підлітками. У цьому випадку спортивний результат не повинен переважати над здоров'ям і гармонійним розвитком дитини.

Отже, сучасний тренер-викладач повинен бути не лише фахівцем у певному виді спорту, а й педагогом, психологом, організатором та наставником, здатним використовувати сучасні технології та наукові підходи.

Висновок

Професійна діяльність тренера-викладача є важливою складовою системи фізичної культури і спорту. Його діяльність спрямована не тільки на підготовку спортсменів до змагань, а й на формування фізично, психологічно та соціально розвиненої особистості.

Тренер-викладач виконує навчальну, виховну, розвивальну, організаційну, контрольну та комунікативну функції. Для їх ефективного виконання він повинен володіти професійними знаннями, педагогічними вміннями, комунікативними навичками та високими моральними якостями.

Особливе значення має формування у спортсменів мотивації до фізичної активності, здорового способу життя, дисциплінованості, відповідальності, наполегливості та поваги до інших.

Сучасні умови вимагають від тренера постійного професійного розвитку, використання сучасних технологій, науково обґрунтованих методик, індивідуального підходу та дотримання принципів спортивної етики.

Отже, тренер-викладач є не просто спеціалістом із певного виду спорту, а педагогом і наставником, який має значний вплив на формування фізичної культури особистості. Від його професійної майстерності, педагогічної культури та особистого прикладу значною мірою залежить ставлення людини до спорту, фізичної активності та власного здоров'я.

Лекція 9

Професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту

План

1. Поняття професійної діяльності та основні ролі фахівців фізичної культури і спорту.
2. Професійні практики та основні напрями діяльності фахівців фізичної культури і спорту.
3. Професійні компетентності та особистісні якості фахівця фізичної культури і спорту.

4. Сучасні вимоги та перспективи професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту.

1. Поняття професійної діяльності та основні ролі фахівців фізичної культури і спорту

Фізична культура і спорт є важливими складовими сучасного суспільства. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я населення, фізичний розвиток людини, формування здорового способу життя, організацію активного дозвілля та досягнення високих спортивних результатів.

Забезпечення цих завдань неможливе без професійної діяльності кваліфікованих фахівців. До них належать учителі фізичної культури, тренери, викладачі, інструктори, фахівці з фітнесу, спортивні менеджери, організатори фізкультурно-оздоровчих заходів, науковці та інші спеціалісти.

Професійна діяльність фахівця фізичної культури і спорту — це цілеспрямована діяльність, що передбачає використання спеціальних знань, умінь, навичок і професійних компетентностей для організації фізкультурно-оздоровчої, спортивної, педагогічної або управлінської роботи.

Залежно від місця роботи та професійної спеціалізації один і той самий фахівець може виконувати декілька професійних ролей.

Однією з основних є **педагогічна роль**. Учитель або викладач фізичної культури навчає людей рухових дій, формує знання про фізичну культуру, сприяє розвитку фізичних якостей і виховує позитивне ставлення до здорового способу життя.

Тренерська роль полягає в організації спортивної підготовки. Тренер планує тренувальний процес, підбирає вправи, контролює навантаження, аналізує результати та готує спортсменів до змагань.

Оздоровча роль передбачає організацію фізичної активності з метою зміцнення та підтримання здоров'я. Така діяльність може здійснюватися у фітнес-центрах, спортивних клубах, оздоровчих установах та інших організаціях.

Організаційна роль пов'язана з підготовкою та проведенням спортивних заходів. Фахівець планує заходи, координує учасників, забезпечує необхідні умови та контролює їх проведення.

Управлінська роль характерна для спортивних менеджерів та керівників спортивних організацій. Вона включає планування діяльності організації, управління персоналом, фінансами, спортивною інфраструктурою та інформаційними ресурсами.

Науково-дослідна роль реалізується фахівцями, які займаються вивченням закономірностей фізичного розвитку, спортивної підготовки, фізичного виховання та інших питань галузі.

Важливою є також **консультативна роль**. Фахівець може надавати рекомендації щодо організації фізичної активності, підбору вправ, режиму тренувань та інших аспектів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Отже, професійні ролі фахівців фізичної культури і спорту є різноманітними. Їх об'єднує спільна мета — сприяти фізичному розвитку людини, зміцненню здоров'я та розвитку фізичної культури і спорту.

2. Професійні практики та основні напрями діяльності фахівців фізичної культури і спорту

Професійні практики — це конкретні види діяльності, за допомогою яких фахівець реалізує свої професійні функції.

Однією з основних практик є **організація фізкультурних занять**. Фахівець визначає мету заняття, добирає фізичні вправи, встановлює послідовність їх виконання та контролює фізичне навантаження.

Важливим є правильне дозування навантаження. Воно повинно відповідати віку, фізичній підготовленості, стану здоров'я та індивідуальним можливостям людини.

Важливою професійною практикою тренера є **планування спортивної підготовки**. Воно передбачає визначення перспективних і поточних цілей, планування тренувальних циклів, вибір засобів і методів тренування та контроль результатів.

Тренер повинен регулярно аналізувати результати спортсмена та за необхідності змінювати тренувальну програму.

Ще одним напрямом є **контрольно-оцінювальна діяльність**. Фахівці використовують різні тести та методи для визначення рівня фізичної підготовленості. Оцінюються сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та інші показники.

Важливе значення має **організація спортивних змагань**. Фахівці займаються підготовкою місця проведення, формуванням програми, реєстрацією учасників, суддівством, інформаційним забезпеченням та підбиттям підсумків.

Окремим напрямом є **фізкультурно-оздоровча практика**. Вона спрямована на підтримання здоров'я населення та може включати фітнес, оздоровчу гімнастику, рекреаційні заняття, рухову активність на свіжому повітрі та інші форми.

Сучасний фахівець повинен уміти працювати з різними категоріями населення: дітьми, молоддю, дорослими, людьми похилого віку, людьми з інвалідністю та спортсменами різного рівня.

Важливим напрямом є **інклюзивна практика**. Фахівець повинен уміти адаптувати вправи та організацію занять відповідно до індивідуальних можливостей людини.

Ще однією важливою практикою є **профілактика травматизму**. Перед заняттям необхідно перевіряти обладнання, підготовленість місця, пояснювати правила безпеки та контролювати техніку виконання вправ.

Фахівці також можуть використовувати сучасні інформаційні технології. Спеціальні програми та пристрої допомагають контролювати фізичне навантаження, аналізувати результати, вести статистику та планувати тренування.

Таким чином, професійні практики охоплюють широкий спектр діяльності — від проведення звичайного фізкультурного заняття до організації масштабних спортивних заходів і управління спортивними організаціями.

3. Професійні компетентності та особистісні якості фахівця фізичної культури і спорту

Ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від рівня професійної компетентності фахівця.

Професійна компетентність — це сукупність знань, умінь, навичок, досвіду та особистісних якостей, необхідних для успішного виконання професійних завдань.

Фахівець повинен володіти фундаментальними знаннями з анатомії, фізіології, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання і спортивної підготовки.

Важливе значення мають **методичні компетентності**. Фахівець повинен уміти правильно підбирати методи навчання, фізичні вправи та засоби тренування відповідно до поставлених цілей.

Комунікативна компетентність передбачає здатність ефективно спілкуватися з людьми. Фахівець повинен уміти пояснювати завдання, слухати, переконувати, мотивувати та підтримувати позитивну взаємодію.

Не менш важливою є **організаційна компетентність**. Вона передбачає здатність планувати заняття, спортивні заходи та інші види діяльності.

Сучасний фахівець повинен мати **цифрову компетентність**. Використання цифрових технологій стає невід'ємною частиною сучасної фізкультурно-спортивної діяльності.

Важливою є **аналітична компетентність**. Фахівець повинен уміти аналізувати результати діяльності, визначати проблеми та приймати обґрунтовані рішення.

До важливих особистісних якостей належать:

- відповідальність;
- дисциплінованість;
- комунікабельність;
- організованість;
- терпіння;
- справедливість;
- педагогічний такт;
- емоційна стійкість;
- наполегливість;
- здатність до саморозвитку.

Особливого значення набуває **професійна етика**. Фахівець повинен поважати гідність кожної людини, не допускати дискримінації, приниження або будь-яких форм насильства.

У спортивній діяльності важливим є дотримання принципів чесної гри. Фахівець повинен формувати у спортсменів повагу до правил, суперників, суддів та партнерів по команді.

Особистий приклад фахівця також має велике значення. Його поведінка, ставлення до роботи, дисциплінованість та професійна культура безпосередньо впливають на людей, з якими він працює.

Отже, професійна компетентність фахівця фізичної культури і спорту формується через поєднання спеціальних знань, практичного досвіду, професійних навичок та особистісних якостей.

4. Сучасні вимоги та перспективи професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту

Сфера фізичної культури і спорту постійно розвивається, тому змінюються й вимоги до професійної діяльності фахівців.

Однією з основних вимог є **безперервна освіта**. Фахівець не може обмежуватися знаннями, отриманими під час навчання у закладі вищої освіти. Він повинен постійно оновлювати професійні знання та вдосконалювати практичні навички.

Важливим напрямом є використання науково обґрунтованих методів. Сучасний фахівець повинен уміти оцінювати достовірність інформації, використовувати результати наукових досліджень та уникати неперевіраних методик.

Значну роль відіграє цифровізація. Сучасні технології використовуються для аналізу фізичної активності, моніторингу спортивних показників, планування тренувань та дистанційної взаємодії.

Перспективним є розвиток **персоналізованого підходу**. Програми фізичної активності повинні враховувати індивідуальні особливості людини, її фізичну підготовленість, мотивацію та цілі.

Важливим напрямом є розвиток інклюзивної фізичної культури та адаптивного спорту. Фахівці повинні бути готовими працювати з людьми з різними можливостями та потребами.

Окремого значення набуває розвиток ветеранського спорту. Фахівці можуть бути залучені до організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних програм для ветеранів, спрямованих на підтримання фізичної активності та соціальну адаптацію.

Сучасний фахівець повинен також уміти працювати в команді. Спортивна діяльність часто передбачає взаємодію тренера, лікаря, психолога, адміністратора та інших спеціалістів.

Важливою перспективою є міжнародна співпраця. Обмін досвідом із фахівцями інших країн, участь у міжнародних освітніх програмах та спортивних проєктах сприяють професійному розвитку.

Ще одним напрямом є підвищення ролі фізичної активності у профілактиці захворювань та підтриманні якості життя. Це сприяє розширенню сфери професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту.

Таким чином, майбутнє професії пов'язане з розвитком цифрових технологій, науковим підходом, персоналізацією, інклюзивністю, безперервною освітою та міжнародною співпрацею.

Висновок

Професійна діяльність фахівців фізичної культури і спорту має широкий та багатогранний характер. Залежно від спеціалізації фахівець може виконувати роль учителя, тренера, викладача, інструктора, менеджера, організатора або науковця.

Основними професійними практиками є проведення фізкультурних і тренувальних занять, планування та контроль фізичних навантажень, організація спортивних заходів, оцінювання фізичної підготовленості, фізкультурно-оздоровча та інклюзивна діяльність.

Для ефективної професійної діяльності необхідні спеціальні знання, практичні навички, комунікативна, організаційна, цифрова та аналітична компетентності. Важливими є також відповідальність, дисциплінованість, педагогічний такт, справедливість та професійна етика.

Сучасний фахівець повинен постійно вдосконалювати свої професійні знання, використовувати науково обґрунтовані методи, сучасні технології та індивідуальний підхід.

Отже, професійні ролі та практики фахівців фізичної культури і спорту постійно розширюються. Високий рівень професійної підготовки таких фахівців є важливою умовою розвитку фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя населення.

Лекція 10

Освітня та позааудиторна діяльність здобувача ЗВО

План

1. Поняття та основні складові освітньої діяльності здобувача ЗВО.
2. Самостійна робота та формування професійних компетентностей здобувача.
3. Позааудиторна діяльність і студентське самоврядування.
4. Значення освітньої та позааудиторної діяльності для професійного і особистісного розвитку здобувача ЗВО.

1. Поняття та основні складові освітньої діяльності здобувача ЗВО

Вища освіта є важливим етапом професійного та особистісного становлення людини. Навчання у закладі вищої освіти передбачає не лише отримання теоретичних знань, а й формування практичних умінь, професійних компетентностей, критичного мислення, відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень.

Здобувач вищої освіти є активним учасником освітнього процесу. Його роль не обмежується відвідуванням лекцій та виконанням завдань викладача. Він повинен самостійно організовувати значну частину власної навчальної діяльності, працювати з інформацією, аналізувати її та застосовувати отримані знання на практиці.

Освітня діяльність здобувача включає різноманітні форми роботи. Основними з них є лекції, практичні, семінарські та лабораторні заняття, консультації, навчальні та виробничі практики, виконання індивідуальних завдань, контрольні заходи, підготовка курсових і кваліфікаційних робіт.

Лекція є важливою формою організації навчання. Під час лекції викладач систематизує та пояснює основні положення навчальної дисципліни, визначає ключові поняття, закономірності та проблеми. Завдання здобувача полягає не лише в тому, щоб слухати викладача, а й активно працювати з інформацією: робити записи, виділяти основні положення, ставити запитання та аналізувати матеріал.

Практичні та семінарські заняття спрямовані на поглиблення знань і формування практичних умінь. Під час таких занять здобувачі виконують завдання, розв'язують проблемні ситуації, беруть участь у дискусіях, аналізують конкретні приклади та демонструють рівень засвоєння навчального матеріалу.

Особливе значення мають **навчальні та виробничі практики**. Вони забезпечують зв'язок між теоретичними знаннями та майбутньою професійною діяльністю. Для здобувачів фізичної культури і спорту практика може проходити у закладах освіти, спортивних школах, клубах, фітнес-центрах та інших фізкультурно-спортивних організаціях.

Важливою складовою освітнього процесу є **контроль знань**. Він може здійснюватися у формі усного або письмового опитування, тестування, заліків, іспитів, захисту практичних робіт та інших форм.

Здобувач має відповідально ставитися до виконання навчальних завдань і дотримуватися принципів академічної доброчесності. Це означає самостійне виконання робіт, правильне використання джерел інформації, недопущення плагіату, списування та фальсифікації результатів.

Освітня діяльність також передбачає формування навичок роботи з науковою інформацією. Здобувач повинен уміти знаходити необхідні джерела, оцінювати їхню достовірність, аналізувати та використовувати отриману інформацію.

Таким чином, освітня діяльність здобувача ЗВО є систематичним процесом набуття знань, умінь, навичок і компетентностей, необхідних для подальшої професійної діяльності.

2. Самостійна робота та формування професійних компетентностей здобувача

Важливою частиною освітнього процесу є **самостійна робота здобувача**. Вона передбачає виконання навчальних завдань без безпосередньої участі викладача, але відповідно до визначених освітньою програмою вимог.

Самостійна робота може включати опрацювання навчальної та наукової літератури, підготовку до практичних і семінарських занять, виконання індивідуальних завдань, написання рефератів, підготовку презентацій, проведення досліджень та підготовку до контрольних заходів.

Самостійна робота має велике значення для формування **самоорганізації**. Здобувач повинен сам визначати послідовність виконання завдань, планувати свій час і контролювати результати власної діяльності.

Особливого значення набуває вміння працювати з інформацією. У сучасному інформаційному суспільстві здобувач має доступ до великої кількості джерел. Тому важливо не просто знаходити інформацію, а вміти оцінювати її якість і достовірність.

Самостійна робота сприяє розвитку **критичного мислення**. Здобувач навчається порівнювати різні точки зору, визначати аргументи, робити висновки та формувати власну обґрунтовану позицію.

Для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту самостійна робота має особливе значення. Спортивна наука постійно розвивається, з'являються нові методики тренування, технології контролю фізичного стану та підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тому майбутній фахівець повинен бути готовим до **безперервного професійного навчання**. Навіть після закінчення ЗВО професійний розвиток продовжується через курси підвищення кваліфікації, семінари, конференції, стажування та самостійну роботу.

Важливим результатом самостійної роботи є формування професійних компетентностей. До них належать здатність застосовувати теоретичні знання на практиці, аналізувати професійні ситуації, приймати рішення, працювати в команді та використовувати сучасні технології.

Самостійна робота також формує відповідальність. Здобувач сам відповідає за якість виконання завдання та дотримання встановлених термінів.

Особливе значення має дотримання академічної доброчесності. Самостійна робота не повинна перетворюватися на механічне копіювання матеріалів із мережі. Використовуючи інформацію з інших джерел, необхідно правильно оформлювати посилання та зазначати авторство.

Таким чином, самостійна робота є не додатковим, а важливим компонентом освітньої діяльності. Вона допомагає здобувачу стати більш самостійним, відповідальним і професійно підготовленим.

3. Позааудиторна діяльність і студентське самоврядування

Освітній процес у ЗВО не обмежується навчальними заняттями. Важливою складовою студентського життя є **позааудиторна діяльність**.

Позааудиторна діяльність — це різноманітні види діяльності здобувачів, які здійснюються поза межами безпосередніх навчальних занять та сприяють їхньому культурному, фізичному, професійному і соціальному розвитку.

До основних форм позааудиторної діяльності належать:

- участь у наукових гуртках і конференціях;
- спортивні секції та змагання;
- культурно-масові заходи;
- волонтерська діяльність;
- громадські та соціальні проєкти;
- діяльність органів студентського самоврядування;
- професійні конкурси та олімпіади;
- студентські клуби та об'єднання.

Важливе місце займає **науково-дослідна діяльність**. Здобувачі можуть брати участь у наукових гуртках, конференціях, конкурсах студентських робіт та інших заходах. Це дозволяє поглиблювати професійні знання та набувати досвіду проведення досліджень.

Для студентів фізичної культури і спорту важливою формою позааудиторної діяльності є участь у спортивних секціях та змаганнях. Це дозволяє не лише

підтримувати фізичну форму, а й розвивати командну взаємодію, дисципліну, відповідальність та лідерські якості.

Важливим напрямом є **волонтерська діяльність**. Участь у волонтерських проєктах сприяє розвитку соціальної відповідальності, комунікативних умінь та здатності працювати в команді.

Особливе значення має **студентське самоврядування**. Воно дозволяє здобувачам брати участь у вирішенні питань студентського життя, представляти інтереси студентів та організовувати різноманітні заходи.

Участь у студентському самоврядуванні сприяє розвитку лідерських якостей. Здобувач навчається планувати діяльність, розподіляти обов'язки, вести переговори, приймати рішення та відповідати за результати.

Позааудиторна діяльність також сприяє розвитку **комунікативної культури**. У процесі взаємодії з іншими студентами людина навчається працювати в колективі, враховувати думки інших, вирішувати конфлікти та досягати спільних цілей.

Важливо, щоб позааудиторна діяльність не перешкоджала навчанню. Здобувач повинен уміти правильно розподіляти час між освітньою, професійною, громадською та особистою діяльністю.

Таким чином, позааудиторна діяльність є важливим засобом всебічного розвитку здобувача ЗВО та доповнює його основну освітню діяльність.

4. Значення освітньої та позааудиторної діяльності для професійного і особистісного розвитку здобувача ЗВО

Освітня та позааудиторна діяльність мають взаємопов'язаний характер. Освітній процес забезпечує формування професійних знань і навичок, а позааудиторна діяльність дозволяє застосовувати їх у різноманітних практичних та соціальних ситуаціях.

Одним із головних результатів є **професійне становлення** здобувача. Під час навчання він поступово формує уявлення про майбутню професію, набуває необхідних компетентностей та отримує практичний досвід.

Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту особливе значення має поєднання навчання з практичною спортивною діяльністю. Участь у спортивних змаганнях, організації фізкультурних заходів та роботі спортивних організацій дозволяє краще зрозуміти майбутню професійну діяльність.

Освітня та позааудиторна діяльність сприяють формуванню **лідерських якостей**. Здобувач отримує можливість організовувати заходи, працювати з групою, розподіляти завдання та приймати відповідальні рішення.

Важливим результатом є розвиток **соціальних компетентностей**. Людина вчиться взаємодіяти з різними людьми, працювати в команді, вести конструктивний діалог і знаходити спільні рішення.

Не менш важливим є особистісний розвиток. Студентська діяльність сприяє формуванню самостійності, відповідальності, цілеспрямованості, організованості та здатності до самоконтролю.

Позааудиторна діяльність дозволяє реалізувати творчі здібності. Участь у культурних, наукових, спортивних та громадських проєктах допомагає виявити

інтереси та здібності, які не завжди можна реалізувати під час стандартних навчальних занять.

Важливою є **професійна орієнтація**. Через участь у конференціях, практиках, спортивних заходах та професійних проєктах здобувач може краще визначити свої професійні інтереси та майбутню спеціалізацію.

Сучасний здобувач повинен також уміти працювати з цифровими технологіями. Онлайн-ресурси, електронні бібліотеки, освітні платформи та спеціалізовані програми розширюють можливості навчання і професійного розвитку.

Особливу роль відіграє формування **академічної та професійної доброчесності**. Здобувач повинен розуміти цінність чесності, відповідальності та достовірності інформації. Ці принципи важливі не лише в університеті, а й у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, поєднання освітньої та позааудиторної діяльності сприяє формуванню всебічно розвиненого фахівця, який здатний не лише володіти професійними знаннями, а й ефективно застосовувати їх у практичній діяльності.

Висновок

Освітня та позааудиторна діяльність є важливими складовими життя здобувача закладу вищої освіти. Освітній процес забезпечує отримання теоретичних знань, формування практичних умінь і професійних компетентностей, а позааудиторна діяльність створює додаткові можливості для соціального, культурного, фізичного та особистісного розвитку.

Самостійна робота формує відповідальність, самоорганізацію, критичне мислення та здатність до професійного саморозвитку. Позааудиторна діяльність сприяє розвитку комунікативних і лідерських якостей, творчих здібностей та соціальної активності.

Для здобувачів фізичної культури і спорту особливе значення має участь у спортивних секціях, змаганнях, наукових заходах, практиках, волонтерських та громадських проєктах.

Ефективне поєднання навчання і позааудиторної діяльності допомагає сформувати компетентного, відповідального, активного та конкурентоспроможного фахівця.

Отже, здобувач ЗВО повинен бути не пасивним споживачем освітніх послуг, а активним учасником освітнього процесу, який самостійно розвиває професійні компетентності, бере участь у громадському та культурному житті університету й готується до подальшої професійної діяльності.

Лекція 11

Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації / терапії

План

1. Поняття, мета та завдання професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації/терапії.
2. Основні напрями та етапи професійної діяльності фахівця з фізичної терапії.
3. Професійні функції, компетентності та етичні принципи діяльності фахівця.
4. Сучасні вимоги та перспективи професійної діяльності у сфері фізичної терапії та реабілітації.

1. Поняття, мета та завдання професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації/терапії

Фізична реабілітація та фізична терапія є важливими складовими сучасної системи охорони здоров'я. Їх основною метою є допомога людині у відновленні або підтриманні фізичного функціонування, рухової активності та здатності брати участь у повсякденному житті.

Фахівець із фізичної терапії працює з людьми, які мають порушення рухових функцій, обмеження активності або труднощі з виконанням повсякденних дій. Причинами таких порушень можуть бути захворювання, травми, оперативні втручання, наслідки неврологічних або ортопедичних станів та інші фактори.

Професійна діяльність фахівця спрямована на те, щоб допомогти людині максимально відновити або зберегти її функціональні можливості. При цьому важливо враховувати не лише фізичний стан, а й індивідуальні потреби, спосіб життя, професійну діяльність та соціальне середовище людини.

Основними завданнями фахівця є:

- оцінювання фізичного функціонування людини;
- визначення наявних рухових обмежень;
- формування цілей фізичної терапії;
- розроблення індивідуальної програми втручання;
- застосування фізичних вправ та інших терапевтичних методів;
- контроль динаміки стану людини;
- коригування програми відповідно до отриманих результатів;
- навчання людини безпечній руховій активності;
- профілактика повторних порушень і ускладнень.

Однією з важливих особливостей професійної діяльності є **індивідуальний підхід**. Однакова програма не може бути однаково ефективною для всіх людей. Фахівець повинен враховувати вік, фізичний стан, характер порушень, рівень рухової активності, мотивацію та можливості людини.

Фізична терапія базується на використанні руху та фізичної активності як основних засобів відновлення. Залежно від мети можуть застосовуватися лікувальні та спеціальні фізичні вправи, вправи на розвиток сили, витривалості, координації, рівноваги, гнучкості, тренування ходьби та інші методи.

Важливим принципом є поступовість. Фізичне навантаження має відповідати функціональним можливостям людини. Надмірне навантаження може бути небезпечним, тому фахівець повинен постійно контролювати реакцію організму.

Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії має також профілактичне значення. Правильно організована фізична активність може сприяти запобіганню повторним травмам, зниженню ризику втрати функціональної незалежності та підтриманню активного способу життя.

Таким чином, фахівець із фізичної терапії є спеціалістом, який допомагає людині відновити та підтримувати функціональні можливості, підвищити рівень фізичної активності та покращити якість життя.

2. Основні напрями та етапи професійної діяльності фахівця з фізичної терапії

Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії складається з декількох взаємопов'язаних етапів. Кожен із них має важливе значення для досягнення позитивного результату.

Першим етапом є **збір інформації та первинне обстеження**. Фахівець аналізує інформацію про стан людини, її скарги, особливості повсякденної діяльності та наявні функціональні обмеження.

Після цього здійснюється оцінювання рухових можливостей. Можуть досліджуватися сила м'язів, амплітуда рухів у суглобах, координація, рівновага, витривалість, характер ходьби та інші показники.

На основі отриманої інформації визначаються основні проблеми та формуються **цілі фізичної терапії**. Цілі повинні бути конкретними та реалістичними. Наприклад, це може бути покращення ходьби, збільшення сили м'язів, відновлення рухливості суглоба або підвищення здатності людини самостійно виконувати побутові дії.

Наступним етапом є розроблення **індивідуальної програми фізичної терапії**. Вона повинна враховувати функціональний стан людини, її можливості та поставлені цілі.

Основним засобом фізичної терапії є фізичні вправи. Вони можуть бути спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та рівноваги.

Важливе місце займає **відновлення рухових навичок**. Людина може навчатися правильно виконувати певні рухи, вставати, сідати, ходити, підніматися сходами та виконувати інші повсякденні дії.

Фахівець також може використовувати спеціальні засоби та обладнання, допоміжні пристрої, тренажери та інші технології відповідно до потреб людини.

Окремим напрямом є робота з людьми після травм та оперативних втручань. У таких випадках фізична терапія може бути спрямована на поступове відновлення рухливості, сили та функціональної незалежності.

Важливим напрямом є **неврологічна реабілітація**, під час якої фахівець працює з порушеннями руху, рівноваги та координації, що виникають унаслідок уражень нервової системи.

Значне місце займає **кардіореспіраторна реабілітація**, де фізична активність використовується для покращення функціональної витривалості та переносимості навантаження відповідно до стану людини.

Фахівець повинен постійно контролювати ефективність програми. Для цього проводиться повторне оцінювання функціональних показників і порівняння їх із попередніми результатами.

Якщо результати не відповідають очікуванім, програма коригується. Таким чином, професійна діяльність має циклічний характер: **оцінювання — планування — втручання — контроль результатів — корекція програми**.

Важливою частиною роботи є навчання людини самостійно виконувати рекомендовані вправи та дотримуватися правил безпечної фізичної активності. Це дозволяє продовжувати відновлення не лише під час занять із фахівцем, а й у повсякденному житті.

3. Професійні функції, компетентності та етичні принципи діяльності фахівця

Ефективність роботи фахівця з фізичної терапії залежить від рівня його професійної компетентності.

Фахівець повинен володіти знаннями з анатомії, фізіології, біомеханіки, патології, основ фізичної терапії, психології та інших дисциплін, необхідних для професійної діяльності.

Однією з основних є **діагностично-оцінювальна функція**. Вона передбачає проведення функціонального обстеження та визначення характеру рухових порушень.

Терапевтична функція полягає у застосуванні відповідних фізичних вправ та інших засобів фізичної терапії для досягнення поставлених цілей.

Профілактична функція спрямована на запобігання погіршенню функціонального стану, повторним травмам та іншим небажаним наслідкам.

Освітня функція передбачає навчання людини правилам безпечної рухової активності, виконанню вправ та самоконтролю.

Важливою є **комунікативна функція**. Фахівець повинен уміти спілкуватися з людиною зрозумілою мовою, пояснювати мету та зміст процедур, підтримувати мотивацію та враховувати психологічний стан.

Професійна діяльність передбачає тісну взаємодію з іншими медичними та реабілітаційними спеціалістами. Фахівець може працювати у складі мультидисциплінарної команди разом із лікарями, ерготерапевтами, психологами, фахівцями інших напрямів та іншими професіоналами.

До важливих професійних компетентностей належать:

- здатність проводити функціональне оцінювання;
- уміння планувати фізичну терапію;
- володіння сучасними методиками фізичних вправ;
- здатність аналізувати результати;
- уміння працювати в команді;
- комунікативні навички;
- здатність використовувати науково обґрунтовану інформацію;
- навички професійного саморозвитку.

Особливе значення має **професійна етика**. Фахівець повинен поважати гідність людини, її права та індивідуальні особливості.

Важливим є збереження конфіденційності інформації про людину, коректне спілкування та недопущення дискримінації.

Фахівець також повинен усвідомлювати межі власної професійної компетентності. Якщо ситуація потребує допомоги іншого спеціаліста, необхідно своєчасно залучати відповідного професіонала.

Важливим принципом є доказовість професійної діяльності. Фахівець повинен орієнтуватися на сучасні наукові дані та використовувати методи, ефективність і безпека яких мають належне обґрунтування.

Таким чином, професійна компетентність фахівця формується через поєднання теоретичних знань, практичних умінь, досвіду, комунікативних здібностей та етичної культури.

4. Сучасні вимоги та перспективи професійної діяльності у сфері фізичної терапії та реабілітації

Сфера фізичної терапії та реабілітації постійно розвивається. На професійну діяльність впливають досягнення медичної науки, розвиток цифрових технологій, зміна структури потреб населення та поява нових підходів до відновлення функціонування людини.

Однією з основних вимог є **безперервний професійний розвиток**. Фахівець повинен постійно оновлювати свої знання, вивчати сучасні методики та брати участь у професійних освітніх заходах.

Важливе значення має використання **доказової практики**. Фахівець повинен критично оцінювати професійну інформацію, звертатися до наукових джерел і використовувати сучасні рекомендації.

Перспективним напрямом є цифровізація реабілітаційної діяльності. Сучасні технології можуть використовуватися для оцінювання рухів, контролю фізичної активності, дистанційного супроводу та моніторингу результатів.

Важливого значення набувають технології віртуальної та доповненої реальності, роботизовані системи, сучасні тренажери та інші засоби, які можуть доповнювати традиційні методи фізичної терапії.

Особливе значення для України має розвиток **реабілітації військовослужбовців і ветеранів**, а також цивільних людей, які отримали травми або функціональні порушення внаслідок війни.

У таких умовах фахівці повинні бути готовими працювати з різними категоріями людей та брати участь у комплексних програмах відновлення.

Важливим напрямом є розвиток **інклюзивного підходу**. Фахівець повинен створювати умови для максимально можливої участі людини у повсякденному житті незалежно від наявних функціональних обмежень.

Перспективним є також посилення профілактичної спрямованості фізичної терапії. Фахівці можуть сприяти формуванню активного способу життя та запобіганню зниженню фізичного функціонування.

Важливою є командна робота. Складні випадки потребують взаємодії різних спеціалістів, що дозволяє комплексно враховувати фізичні, психологічні та соціальні потреби людини.

Сучасний фахівець повинен володіти не тільки професійними знаннями, а й цифровою, комунікативною та організаційною компетентностями.

Отже, перспективи професійної діяльності пов'язані з розвитком доказової практики, цифрових технологій, індивідуалізованого підходу, командної роботи, інклюзивної реабілітації та постійного професійного навчання.

Висновок

Професійна діяльність фахівця з фізичної терапії є важливою складовою сучасної системи відновлення здоров'я та функціонування людини. Її основною метою є відновлення, підтримання або покращення рухових і функціональних можливостей людини та підвищення її здатності до повсякденної активності.

Професійна діяльність включає оцінювання функціонального стану, визначення цілей, планування та проведення фізичної терапії, контроль результатів і корекцію програми.

Фахівець повинен володіти спеціальними професійними знаннями, практичними навичками, комунікативними здібностями та етичними принципами. Особливе значення мають індивідуальний підхід, безпека, доказовість та орієнтація на потреби людини.

Сучасні умови вимагають від фахівця постійного професійного розвитку, використання сучасних технологій та роботи у складі мультидисциплінарної команди.

Для України особливого значення набуває розвиток реабілітаційної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і цивільному населенню, що зумовлює потребу у висококваліфікованих фахівцях.

Отже, фахівець із фізичної терапії відіграє важливу роль у відновленні фізичного функціонування людини, її поверненні до активного життя та підвищенні якості життя.

Лекція 12

Система фізичного виховання: структура, принципи та закономірності розвитку

План

1. Поняття та структура системи фізичного виховання.
2. Мета, завдання та основні засоби фізичного виховання.
3. Принципи системи фізичного виховання.
4. Закономірності розвитку фізичних якостей і вдосконалення системи фізичного виховання.

1. Поняття та структура системи фізичного виховання

Фізичне виховання є важливою складовою загальної системи виховання людини. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та виховання потреби у систематичній фізичній активності.

Система фізичного виховання — це сукупність взаємопов'язаних цілей, завдань, принципів, засобів, методів, організаційних форм та умов, які забезпечують фізичний розвиток і фізичне вдосконалення людини.

Система фізичного виховання має комплексний характер. Вона пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою, спортом та іншими сферами суспільного життя.

Структура системи фізичного виховання включає кілька основних компонентів.

Першим компонентом є **мета**. Вона визначає загальну спрямованість фізичного виховання. Основною метою є формування фізично розвиненої, здорової та активної особистості, яка має необхідні знання, рухові вміння та навички для повноцінного життя.

Другим компонентом є **завдання**. Вони конкретизують мету і поділяються на оздоровчі, освітні та виховні.

Оздоровчі завдання спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, покращення функціонального стану організму та профілактику захворювань.

Освітні завдання передбачають формування рухових умінь і навичок, набуття знань про фізичну культуру, правила безпеки та принципи здорового способу життя.

Виховні завдання пов'язані з формуванням дисциплінованості, наполегливості, відповідальності, організованості та інших морально-вольових якостей.

Наступним компонентом є **засоби фізичного виховання**. Основним засобом є фізичні вправи. До них належать ходьба, біг, стрибки, гімнастичні вправи, спортивні ігри, плавання та інші рухові дії.

Допоміжними засобами можуть бути природні фактори — сонце, повітря, вода — та гігієнічні фактори: режим дня, харчування, сон і відпочинок.

Важливим компонентом є **методи фізичного виховання**. Вони визначають способи організації діяльності тих, хто займається. До основних методів належать повторний, інтервальний, рівномірний, ігровий, змагальний та інші.

Організаційними формами є уроки фізичної культури, тренувальні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні секції, самостійні заняття та змагання.

Система фізичного виховання також передбачає наявність відповідних фахівців, матеріально-технічної бази та нормативного забезпечення.

Таким чином, система фізичного виховання є цілісним утворенням, у якому всі компоненти взаємопов'язані та спрямовані на досягнення єдиної мети — фізичний розвиток і формування фізичної культури особистості.

2. Мета, завдання та основні засоби фізичного виховання

Фізичне виховання має багатогранну мету. Воно повинно забезпечувати не тільки фізичний розвиток людини, а й формування її свідомого ставлення до фізичної активності та власного здоров'я.

Основними завданнями фізичного виховання є **оздоровчі, освітні та виховні**.

Оздоровчі завдання

Оздоровчий напрям передбачає зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та профілактику негативних наслідків недостатньої рухової активності.

Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню загальної витривалості та працездатності.

Особливо важливе значення має формування звички до регулярної фізичної активності. Фізичні вправи повинні стати частиною повсякденного життя людини.

Освітні завдання

Освітній напрям передбачає формування знань про фізичну культуру та оволодіння руховими вміннями й навичками.

Людина повинна знати, як правильно виконувати фізичні вправи, як дозувати навантаження, як запобігати травмам і як організовувати самостійні заняття.

Важливо також формувати навички самоконтролю. Людина повинна вміти оцінювати власне самопочуття, рівень фізичного навантаження та реакцію організму.

Виховні завдання

Фізичне виховання сприяє розвитку морально-вольових якостей. Під час занять формуються дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, відповідальність та здатність долати труднощі.

Особливе значення має формування навичок взаємодії з іншими людьми. Командні ігри та спортивні змагання сприяють розвитку взаємодопомоги, поваги до партнерів і суперників, відповідальності за командний результат.

Основним специфічним засобом фізичного виховання є **фізичні вправи**. Їх можна класифікувати за різними ознаками: за спрямованістю, структурою рухів, інтенсивністю та характером впливу на організм.

Для розвитку сили використовуються вправи з опором та обтяженнями. Витривалість розвивається за допомогою тривалої циклічної роботи, наприклад бігу, ходьби або плавання. Швидкість розвивається через виконання рухів із високою швидкістю.

Для розвитку координації використовуються складні рухові вправи, спортивні ігри та гімнастичні елементи.

Важливими засобами є також природні фактори та гігієнічні умови. Рациональний режим дня, повноцінний сон, правильне харчування та загартування доповнюють вплив фізичних вправ.

Отже, система фізичного виховання передбачає комплексне використання різних засобів для забезпечення фізичного, освітнього та особистісного розвитку людини.

3. Принципи системи фізичного виховання

Ефективність фізичного виховання залежить від дотримання певних принципів. **Принципи фізичного виховання** — це основні положення, які визначають правильну організацію процесу фізичного розвитку та навчання.

Одним із головних є **принцип свідомості та активності**. Людина повинна розуміти мету занять і брати активну участь у процесі. Усвідомлення значення фізичної активності підвищує мотивацію та сприяє формуванню стійкої потреби у заняттях.

Принцип систематичності передбачає регулярність занять. Разові фізичні навантаження не можуть забезпечити стійкого результату. Для розвитку фізичних якостей необхідні регулярні та послідовні заняття.

Принцип доступності та індивідуалізації означає, що фізичні вправи та навантаження повинні відповідати віку, статі, фізичній підготовленості та індивідуальним можливостям людини.

Навантаження, яке є доступним для однієї людини, може бути надмірним для іншої. Тому тренер або викладач повинен ураховувати індивідуальні особливості кожного.

Важливим є **принцип поступовості**. Збільшення фізичного навантаження повинно відбуватися поступово. Різке підвищення інтенсивності може призвести до перевтоми або травм.

Принцип міцності та прогресування передбачає необхідність регулярного повторення вивчених рухових дій та поступового ускладнення завдань.

Принцип наочності передбачає використання демонстрації вправ, показу правильного виконання рухів, відеоматеріалів та інших способів, які допомагають краще зрозуміти рухову дію.

Важливим є **принцип оздоровчої спрямованості**. Фізичні вправи повинні позитивно впливати на здоров'я та функціональний стан людини. Спортивний результат не повинен досягатися ціною погіршення здоров'я.

Принцип всебічного розвитку передбачає гармонійне формування фізичних якостей. Необхідно розвивати силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності.

Також важливим є поєднання фізичного виховання з моральним, інтелектуальним та соціальним розвитком. Фізична культура повинна формувати не лише фізично розвинену, а й відповідальну та культурну особистість.

Дотримання зазначених принципів дозволяє зробити фізичне виховання ефективним, безпечним та педагогічно обґрунтованим.

4. Закономірності розвитку фізичних якостей і вдосконалення системи фізичного виховання

Фізичний розвиток людини відбувається відповідно до певних закономірностей. Розуміння цих закономірностей дозволяє правильно організовувати процес фізичного виховання.

Однією з основних є **закономірність залежності фізичного розвитку від рухової активності**. Регулярна фізична активність сприяє розвитку функціональних можливостей організму, тоді як недостатня рухова активність може призводити до зниження фізичної працездатності.

Важливою є **закономірність взаємозв'язку навантаження та відновлення**. Після фізичного навантаження організму необхідний час для відновлення. Саме в період відновлення відбуваються процеси адаптації, завдяки яким організм поступово пристосовується до навантажень.

Ефективність тренування залежить від правильного співвідношення роботи та відпочинку. Якщо навантаження надто часті або інтенсивні, без достатнього відновлення може виникнути перевтома.

Важливою закономірністю є **поступове підвищення тренувальних вимог**. Для подальшого розвитку фізичних якостей організм повинен отримувати навантаження, які відповідають його поточним можливостям і поступово збільшуються.

Розвиток різних фізичних якостей має свої особливості. Наприклад, сила потребує систематичного виконання вправ із відповідним опором, витривалість — достатнього обсягу тривалої роботи, а швидкість — спеціальних вправ із високою інтенсивністю.

Фізичний розвиток залежить також від **вікових та індивідуальних особливостей**. У різні вікові періоди організм має різні можливості для розвитку певних фізичних якостей. Тому програми фізичного виховання повинні відповідати віковим особливостям.

Важливе значення має закономірність **перенесення тренуваності**. Розвиток одних фізичних якостей може позитивно впливати на інші. Наприклад, загальна витривалість створює основу для виконання різних видів фізичної діяльності.

Сучасна система фізичного виховання повинна постійно вдосконалюватися. Це пов'язано з розвитком науки, зміною способу життя населення, появою нових технологій та зміною потреб суспільства.

Одним із важливих напрямів є **індивідуалізація фізичного виховання**. Сучасні технології дозволяють точніше контролювати фізичне навантаження та оцінювати результати.

Важливим напрямом є цифровізація. Для моніторингу фізичної активності можуть використовуватися фітнес-трекери, мобільні застосунки та інші цифрові засоби.

Необхідно також розвивати інклюзивне фізичне виховання, яке створює можливості для участі людей із різними фізичними можливостями.

Особливого значення набуває формування культури здорового способу життя. Людина повинна розуміти, що фізична активність є не тимчасовим навчальним завданням, а важливою частиною повсякденного життя.

Отже, розвиток системи фізичного виховання повинен базуватися на наукових закономірностях, сучасних педагогічних підходах, індивідуалізації та орієнтації на здоров'я людини.

Висновок

Система фізичного виховання є цілісною системою, яка включає мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми організації та умови здійснення фізкультурної діяльності.

Основною метою системи є всебічний фізичний розвиток людини, зміцнення здоров'я, формування рухових умінь і навичок та виховання стійкої потреби у фізичній активності.

Основними завданнями фізичного виховання є оздоровчі, освітні та виховні. Їх реалізація забезпечується за допомогою фізичних вправ, природних і гігієнічних факторів, а також різноманітних методів та організаційних форм.

Ефективність фізичного виховання визначається дотриманням принципів свідомості й активності, систематичності, доступності, індивідуалізації, поступовості, наочності, оздоровчої спрямованості та всебічного розвитку.

Фізичний розвиток відбувається відповідно до певних закономірностей, серед яких важливе значення мають залежність від рухової активності, взаємозв'язок навантаження та відновлення, поступове підвищення навантажень і врахування вікових та індивідуальних особливостей.

Таким чином, правильно організована система фізичного виховання є важливим засобом формування фізично активної, здорової та всебічно розвиненої особистості.

Лекція 13

Фізична культура в загальній культурі людства

План

1. Поняття фізичної культури та її місце в загальній культурі людства.
2. Історичний розвиток фізичної культури від давнини до сучасності.
3. Фізична культура як засіб всебічного розвитку особистості.
4. Сучасне значення фізичної культури та її роль у суспільстві.

1. Поняття фізичної культури та її місце в загальній культурі людства

Культура є одним із найважливіших результатів розвитку людського суспільства. Вона охоплює матеріальні та духовні цінності, створені людиною протягом історії. До основних складових культури належать освіта, наука, мистецтво, мораль, право, релігія, побут та інші сфери суспільного життя.

Важливе місце в загальній культурі займає **фізична культура**. Вона пов'язана з фізичним розвитком людини, її здоров'ям, руховою активністю та здатністю використовувати фізичні вправи для вдосконалення власних можливостей.

Фізична культура — це частина загальної культури суспільства, яка включає систему знань, цінностей, норм, засобів і способів діяльності, спрямованих на фізичний розвиток людини та формування її фізичної досконалості.

Фізична культура має як особистісний, так і суспільний характер. На рівні особистості вона проявляється у ставленні людини до власного здоров'я, рівні фізичної підготовленості, рухових умінь, знаннях про фізичну активність та звичках здорового способу життя.

На суспільному рівні фізична культура представлена системою фізичного виховання, спортом, фізкультурно-оздоровчою діяльністю, спортивними організаціями, закладами освіти та відповідною інфраструктурою.

Фізична культура пов'язана з іншими складовими культури. Наприклад, вона має тісний зв'язок з освітою, оскільки під час фізичного виховання людина отримує знання про будову та функціонування організму, правила безпеки, методи тренування та здоровий спосіб життя.

Існує також зв'язок із мораллю. Спортивна діяльність формує чесність, відповідальність, дисциплінованість, повагу до суперника та здатність дотримуватися правил.

Фізична культура пов'язана і з мистецтвом. Гімнастика, танці, хореографія та інші види рухової діяльності поєднують фізичні вправи з естетичними елементами.

Важливе значення має зв'язок фізичної культури з наукою. Розвиток спортивної науки дозволив краще зрозуміти закономірності фізичного розвитку, адаптації організму до навантаження, відновлення та спортивної підготовки.

Таким чином, фізична культура не є ізольованою сферою. Вона є невід'ємною частиною загальної культури та взаємодіє з усіма основними напрямками суспільного життя.

Важливим показником культурного розвитку суспільства є ставлення його членів до власного здоров'я та фізичної активності. Суспільство, яке створює умови для регулярних занять фізичною культурою, сприяє підвищенню якості життя населення.

2. Історичний розвиток фізичної культури від давнини до сучасності

Фізична культура виникла разом із людським суспільством. Ще первісна людина була змушена багато рухатися для забезпечення свого існування. Полювання, збирання, подолання природних перешкод та захист від небезпеки вимагали сили, витривалості, швидкості та спритності.

Фізичні вправи поступово стали не лише необхідністю, а й елементом підготовки молодого покоління. Діти навчалися рухам, необхідним для дорослого життя, через наслідування та практичну діяльність.

У стародавніх цивілізаціях фізична культура набула більш організованого характеру. У Стародавньому Єгипті, Китаї, Індії, Греції та Римі існували різні системи фізичної підготовки.

Особливого розвитку фізична культура досягла у **Стародавній Греції**. Фізичне виховання було важливою частиною підготовки громадян. Велике значення приділялося гармонійному розвитку тіла та розуму.

Саме в Стародавній Греції виникли Олімпійські ігри, які стали важливою частиною культурного життя. Спортивні змагання розглядалися не лише як боротьба за перемогу, а й як засіб демонстрації фізичної досконалості.

У Стародавньому Римі фізична підготовка значною мірою була пов'язана з військовою справою. Велике значення мали сила, витривалість, уміння володіти зброєю та здатність долати великі фізичні навантаження.

У середньовіччі розвиток фізичної культури значною мірою визначався військовою підготовкою та народними традиціями. Лицарські турніри, боротьба, верхова їзда, стрільба з лука та інші види діяльності були важливими формами фізичної підготовки.

У період Відродження посилився інтерес до гармонійного розвитку людини. Розвиток науки та освіти сприяв формуванню нових поглядів на фізичне виховання.

У XIX столітті почали формуватися сучасні системи фізичного виховання. Розвивалися гімнастичні системи, спортивні клуби, змагання та організовані форми фізичного виховання в навчальних закладах.

У ХХ столітті спорт набув міжнародного характеру. Розширювалася система міжнародних змагань, розвивалися професійний і масовий спорт, спортивна наука та фізкультурно-оздоровчий рух.

У сучасному світі фізична культура продовжує розвиватися. Вона охоплює спорт вищих досягнень, масову фізичну активність, фітнес, рекреацію, адаптивний спорт та інші форми рухової діяльності.

Отже, історія фізичної культури демонструє, що її зміст змінювався відповідно до потреб суспільства, але головна мета — фізичне вдосконалення людини та підтримання її здоров'я — залишалася важливою протягом усієї історії людства.

3. Фізична культура як засіб всебічного розвитку особистості

Фізична культура має велике значення для всебічного розвитку людини. Вона впливає не лише на фізичний стан, а й на психологічні, інтелектуальні та соціальні якості особистості.

Передусім фізична активність сприяє **фізичному розвитку**. Регулярні заняття допомагають розвивати силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності.

Фізичні вправи також сприяють підтриманню працездатності організму. Рухова активність є важливою умовою повноцінного способу життя та профілактики наслідків малорухомого способу життя.

Фізична культура має важливе **психологічне значення**. Регулярна фізична активність може сприяти покращенню настрою, зниженню емоційного напруження та формуванню позитивного ставлення до власних можливостей.

Спортивна діяльність сприяє розвитку вольових якостей. Для досягнення результату необхідні наполегливість, дисциплінованість, цілеспрямованість та здатність долати труднощі.

Важливе значення має **соціальний розвиток**. Командні види спорту та групові фізкультурні заняття сприяють формуванню навичок взаємодії, комунікації, взаємодопомоги та відповідальності.

Через фізичну культуру людина засвоює соціальні норми. Наприклад, під час спортивних змагань учасники повинні дотримуватися правил, поважати суперників і визнавати рішення суддів.

Важливою складовою є **фізкультурна освіченість**. Людина повинна мати знання про користь фізичної активності, принципи тренування, відновлення, харчування та безпечної організації занять.

Фізична культура сприяє формуванню **самодисципліни**. Регулярні тренування потребують дотримання режиму, планування часу та систематичного виконання поставлених завдань.

Особливе значення має формування мотивації. Якщо людина сприймає фізичну активність не як примусовий обов'язок, а як важливу життєву потребу, це сприяє формуванню стійкої звички до рухової активності.

Фізична культура також може бути засобом творчого самовираження. Гімнастика, танці, фітнес, спортивні ігри та інші види діяльності дозволяють людині проявляти індивідуальні здібності.

Для молоді фізична культура є важливим засобом виховання. Вона сприяє формуванню відповідального ставлення до здоров'я, розвитку соціальних навичок та підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, фізична культура сприяє гармонійному розвитку особистості та є важливим компонентом її загальної культури.

4. Сучасне значення фізичної культури та її роль у суспільстві

У сучасному суспільстві значення фізичної культури постійно зростає. Це пов'язано зі змінами способу життя, поширенням малорухомої поведінки, збільшенням часу, який люди проводять за комп'ютерами та мобільними пристроями.

Фізична культура є одним із засобів підтримання здоров'я та працездатності населення. Регулярна рухова активність допомагає підтримувати фізичну форму та сприяє активному способу життя.

Важливим напрямом є **масова фізична культура**. Вона передбачає залучення до фізичної активності широких верств населення незалежно від рівня спортивної підготовленості.

До масової фізичної культури належать ранкова гімнастика, оздоровча ходьба, біг, плавання, фітнес, велосипедні прогулянки, спортивні ігри та інші форми активності.

Особливе місце займає **спорт**. Він виконує не лише оздоровчу, а й виховну, соціальну та культурну функції. Спортивні змагання об'єднують людей, формують почуття належності до команди та держави.

Важливе значення має міжнародний спорт. Участь спортсменів у міжнародних змаганнях сприяє культурному обміну та розвитку міжнародних зв'язків.

Сучасна фізична культура також повинна бути доступною для різних категорій населення. Розвиваються адаптивна фізична культура та інклюзивний спорт, які створюють можливості для фізичної активності людей з інвалідністю.

В Україні важливим напрямом є розвиток фізичної культури та спорту для ветеранів, військовослужбовців та інших категорій населення, які потребують фізичного відновлення та соціальної адаптації.

Сучасні технології значно розширюють можливості фізичної культури. Використовуються фітнес-трекери, мобільні додатки, цифрові платформи, системи моніторингу фізичної активності та інші технологічні засоби.

Важливим є також формування **культури здорового способу життя**. Людина повинна усвідомлювати особисту відповідальність за власне здоров'я та розуміти значення регулярної фізичної активності.

Фізична культура має і економічне значення. Розвиток спортивної інфраструктури, фітнес-індустрії, спортивного туризму та інших напрямів створює нові робочі місця та сприяє розвитку економіки.

Водночас фізична культура має велике виховне та соціальне значення. Вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, відповідальності, дисципліни та здатності працювати в команді.

Отже, у сучасному суспільстві фізична культура є важливим фактором здоров'я, соціального розвитку, освіти та якості життя населення.

Висновок

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури людства. Вона виникла разом із розвитком суспільства та протягом історії змінювалася відповідно до потреб людини.

Фізична культура включає знання, цінності, норми та практичну діяльність, спрямовані на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування фізичної досконалості.

Історичний розвиток фізичної культури свідчить про її важливе значення для різних суспільств. Від природної фізичної активності первісної людини до сучасного спорту та фітнесу фізична культура постійно розширювала свій зміст.

Фізична культура сприяє фізичному, психологічному, соціальному та моральному розвитку особистості. Вона формує дисциплінованість, наполегливість, відповідальність, комунікативні навички та потребу у здоровому способі життя.

У сучасних умовах фізична культура має особливе значення через необхідність підвищення рівня рухової активності населення. Розвиток масового спорту, фітнесу, адаптивної фізичної культури та сучасних технологій створює нові можливості для залучення людей до активного способу життя.

Отже, фізична культура є не просто сукупністю фізичних вправ і спортивних занять, а важливою складовою загальної культури людини та суспільства, яка сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню якості життя.

Лекція 14

Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту

План

1. Поняття, сутність та особливості управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.
2. Основні функції та принципи управління у фізкультурно-спортивній сфері.
3. Організація управління фізкультурно-спортивними організаціями.
4. Роль керівника та сучасні напрями вдосконалення управління у сфері фізичної культури і спорту.

1. Поняття, сутність та особливості управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту

Управління є необхідною умовою функціонування будь-якої організації. Воно забезпечує постановку цілей, планування діяльності, організацію роботи персоналу, контроль результатів та прийняття управлінських рішень.

Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту — це цілеспрямований процес організації та координації діяльності фізкультурно-спортивних організацій, закладів, установ і фахівців для досягнення визначених спортивних, оздоровчих, освітніх та соціальних цілей.

До сфери фізичної культури і спорту належать різноманітні організації: спортивні школи, клуби, федерації, спортивні товариства, фітнес-центри, заклади освіти, оздоровчі установи, професійні спортивні організації та органи державного і місцевого управління.

Управління у цій сфері має свої особливості. Вони пов'язані з тим, що результат діяльності залежить не тільки від матеріальних ресурсів, а й від професійної підготовки людей, їхньої мотивації, фізичних можливостей та психологічного стану.

Наприклад, діяльність спортивного клубу спрямована не лише на отримання фінансового результату. Важливими показниками його роботи можуть бути кількість людей, залучених до занять, результати спортсменів, якість тренувального процесу, безпека занять та задоволеність клієнтів.

Одним із важливих завдань управління є **визначення мети діяльності**. Організація повинна чітко розуміти, яких результатів вона прагне досягти. Метою може бути розвиток дитячо-юнацького спорту, підготовка спортсменів високої кваліфікації, популяризація здорового способу життя або надання фізкультурно-оздоровчих послуг.

Для досягнення мети необхідні відповідні ресурси. До них належать кадрові, фінансові, матеріальні, інформаційні та часові ресурси.

Особливе значення має **кадровий потенціал**. У фізичній культурі та спорті працюють тренери, викладачі, менеджери, адміністратори, інструктори, фахівці з фізичної терапії, психологи та інші спеціалісти.

Управлінська діяльність передбачає створення умов для ефективної роботи персоналу. Керівник повинен правильно розподіляти обов'язки, визначати відповідальність працівників, координувати їхню роботу та забезпечувати професійний розвиток.

Важливим компонентом управління є **прийняття рішень**. Керівник повинен аналізувати ситуацію, визначати проблему, розглядати можливі варіанти дій та обирати найбільш ефективний.

Управління також пов'язане з ризиками. У спортивній діяльності можуть виникати фінансові, організаційні, кадрові та інші ризики. Тому керівник повинен прогнозувати можливі проблеми та завчасно розробляти способи їх подолання.

Таким чином, управлінська діяльність у сфері фізичної культури і спорту є складним процесом, який поєднує організаційні, економічні, педагогічні, соціальні та психологічні аспекти.

2. Основні функції та принципи управління у фізкультурно-спортивній сфері

Ефективне управління ґрунтується на виконанні певних функцій. **Функції управління** — це основні види управлінської діяльності, за допомогою яких забезпечується функціонування організації.

До основних функцій належать планування, організація, мотивація, координація та контроль.

Планування

Планування є початковою функцією управління. Воно передбачає визначення цілей, завдань, ресурсів і способів їх досягнення.

У спортивній організації план може передбачати проведення тренувального процесу, спортивних змагань, оздоровчих заходів, залучення нових спортсменів або клієнтів, підготовку персоналу та розвиток матеріальної бази.

Планування може бути стратегічним, тактичним та оперативним.

Організація

Організація передбачає створення структури управління та розподіл обов'язків між працівниками.

Керівник визначає, хто і за що відповідає, встановлює порядок взаємодії та забезпечує необхідними ресурсами.

Мотивація

Мотивація спрямована на зацікавлення працівників у якісному виконанні роботи.

Мотивація може бути матеріальною та нематеріальною. До матеріальних стимулів належать заробітна плата, премії та інші винагороди. Нематеріальна мотивація включає професійне визнання, можливість кар'єрного розвитку, участь у прийнятті рішень та підвищення кваліфікації.

У спорті мотивація важлива не лише для працівників, а й для спортсменів. Тренер повинен підтримувати інтерес спортсмена до занять, допомагати встановлювати реалістичні цілі та створювати сприятливу психологічну атмосферу.

Координація

Координація забезпечує узгодженість дій усіх учасників діяльності.

Наприклад, проведення спортивного змагання потребує взаємодії адміністрації, тренерів, суддів, медичного персоналу, технічних працівників та спортсменів.

Контроль

Контроль передбачає перевірку виконання поставлених завдань і досягнення запланованих результатів.

Контроль може здійснюватися через аналіз спортивних результатів, фінансових показників, відвідуваності занять, якості послуг та інших показників.

Важливу роль відіграють **принципи управління**. Серед них — законність, системність, науковість, відповідальність, професіоналізм, поєднання централізації та децентралізації, демократичність та ефективність.

Принцип системності передбачає розгляд організації як єдиної системи, де всі елементи взаємопов'язані.

Принцип професіоналізму означає, що управлінські рішення повинні прийматися компетентними фахівцями на основі знань та практичного досвіду.

Принцип відповідальності передбачає відповідальність керівників і працівників за результати своєї діяльності.

Таким чином, функції та принципи управління забезпечують цілеспрямовану, послідовну та ефективну діяльність фізкультурно-спортивної організації.

3. Організація управління фізкультурно-спортивними організаціями

Фізкультурно-спортивна організація є складною системою, діяльність якої потребує чіткої організації.

Структура управління залежить від розміру організації, її завдань, кількості працівників та напрямів діяльності.

У невеликій спортивній організації управлінські функції можуть виконувати керівник і декілька працівників. У великих організаціях існують окремі адміністративні, фінансові, спортивні, маркетингові та інші підрозділи.

Основним завданням керівника є забезпечення взаємодії між усіма структурними підрозділами.

Важливе значення має **кадрове управління**. Воно включає підбір працівників, розподіл обов'язків, оцінювання професійної діяльності, організацію підвищення кваліфікації та формування сприятливого психологічного клімату в колективі.

Особливу увагу необхідно приділяти професійній компетентності тренерів та інших фахівців. Від рівня їхньої підготовки значною мірою залежить якість спортивних і фізкультурно-оздоровчих послуг.

Важливою складовою є **фінансове управління**. Воно передбачає планування доходів і витрат, контроль використання коштів, пошук додаткових джерел фінансування та ефективне використання ресурсів.

Не менш важливим є управління матеріально-технічною базою. Спортивні споруди, тренажери, інвентар та обладнання повинні бути справними, безпечними та відповідати потребам діяльності.

Окремим напрямом є **маркетингове управління**. Спортивна організація повинна розуміти потреби своєї аудиторії, аналізувати попит, формувати конкурентоспроможні послуги та підтримувати позитивну репутацію.

Сучасні спортивні організації активно використовують цифрові технології. Вони можуть застосовуватися для ведення обліку клієнтів, планування тренувань, комунікації, реклами, аналізу результатів та організації дистанційної роботи.

Важливе значення має інформаційне забезпечення управління. Керівник повинен мати достовірну інформацію про діяльність організації, щоб приймати обґрунтовані рішення.

Управління спортивною організацією передбачає також роботу з конфліктами. Конфлікти можуть виникати між працівниками, спортсменами, тренерами та адміністрацією. Керівник повинен уміти своєчасно їх виявляти та знаходити конструктивні способи вирішення.

Окрему увагу необхідно приділяти безпеці. Організація повинна створювати належні умови для проведення занять і змагань, а працівники повинні дотримуватися відповідних правил та вимог.

Таким чином, ефективне управління фізкультурно-спортивною організацією потребує комплексного підходу, який охоплює кадрові, фінансові, матеріальні, інформаційні та організаційні питання.

4. Роль керівника та сучасні напрями вдосконалення управління у сфері фізичної культури і спорту

Керівник відіграє центральну роль у діяльності фізкультурно-спортивної організації. Саме від його професійних якостей значною мірою залежить ефективність роботи колективу та досягнення поставлених цілей.

Сучасний керівник повинен бути не лише адміністратором, а й **лідером**. Він має вміти мотивувати працівників, формувати команду, підтримувати професійний розвиток та створювати позитивну атмосферу.

Однією з основних якостей керівника є відповідальність. Управлінські рішення можуть впливати на діяльність усієї організації, тому вони повинні бути обґрунтованими та своєчасними.

Важливими є комунікативні навички. Керівник повинен уміти чітко формулювати завдання, слухати працівників, вести переговори та вирішувати конфліктні ситуації.

Важливу роль відіграє **стратегічне мислення**. Керівник повинен не лише вирішувати поточні питання, а й прогнозувати майбутній розвиток організації.

Одним із сучасних напрямів управління є **цифровізація**. Цифрові технології дозволяють автоматизувати багато процесів, швидше отримувати інформацію та підвищувати ефективність роботи.

Іншим напрямом є розвиток **клієнтоорієнтованого управління**. Спортивні організації повинні враховувати потреби та очікування людей, які користуються їхніми послугами.

Важливе значення має управління якістю. Необхідно регулярно оцінювати якість тренувального процесу, фізкультурно-оздоровчих послуг та обслуговування.

Сучасне управління також передбачає розвиток партнерства. Спортивні організації можуть співпрацювати із закладами освіти, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями, бізнесом та іншими установами.

Важливим напрямом є **соціальна відповідальність**. Фізкультурно-спортивні організації можуть брати участь у соціальних проєктах, популяризації здорового способу життя, розвитку дитячого спорту та залученні різних груп населення до фізичної активності.

Для України особливого значення набуває розвиток спортивної та реабілітаційної інфраструктури, створення доступних умов для занять фізичною культурою, підтримка ветеранів, дітей та інших груп населення.

Перспективним є використання сучасних методів менеджменту: стратегічного планування, проєктного управління, командної роботи, управління якістю та аналізу результативності.

Таким чином, сучасний керівник у сфері фізичної культури і спорту повинен поєднувати організаторські, лідерські, комунікативні, аналітичні та професійні компетентності.

Висновок

Управлінська діяльність є необхідною умовою ефективного функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту. Вона забезпечує визначення цілей, планування діяльності, організацію роботи, мотивацію персоналу, координацію та контроль результатів.

Особливістю управління у фізкультурно-спортивній сфері є необхідність одночасно враховувати спортивні, оздоровчі, освітні, соціальні та економічні аспекти діяльності.

Основними функціями управління є планування, організація, мотивація, координація та контроль. Їх ефективна реалізація дозволяє забезпечувати стабільну роботу спортивних організацій та досягати визначених цілей.

Важливе значення мають професійна компетентність працівників, ефективне використання ресурсів, належне матеріально-технічне забезпечення та сучасне інформаційне забезпечення.

Керівник спортивної організації повинен бути не лише адміністратором, а й лідером, здатним формувати команду, мотивувати працівників, приймати обґрунтовані рішення та забезпечувати стратегічний розвиток організації.

Сучасні тенденції управління пов'язані з цифровізацією, клієнтоорієнтованістю, розвитком партнерства, соціальною відповідальністю та підвищенням якості фізкультурно-спортивних послуг.

Отже, ефективна управлінська діяльність є одним із ключових чинників розвитку фізичної культури і спорту, підвищення якості послуг та залучення населення до активного й здорового способу життя.

Лекція 15

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

План

1. Фізична культура в епоху Нового часу: передумови та основні особливості розвитку.
2. Становлення сучасного спорту та спортивних організацій у XIX столітті.
3. Виникнення та розвиток сучасного олімпійського руху.
4. Олімпійський рух і розвиток спорту у XX – на початку XXI століття.

1. Фізична культура в епоху Нового часу: передумови та основні особливості розвитку

Період Нового часу охоплює значний історичний відрізок, протягом якого відбулися глибокі зміни в економічному, політичному, соціальному та культурному житті суспільства. Ці зміни суттєво вплинули і на розвиток фізичної культури.

Однією з головних особливостей Нового часу стало поступове формування нового розуміння людини та її фізичного розвитку. У період Відродження посилювався інтерес до античної культури, науки та гармонійного розвитку особистості. Людське тіло почали розглядати не лише як об'єкт фізичної праці, а й як важливу складову гармонійної особистості.

Великий вплив на розвиток фізичного виховання справили гуманістичні ідеї. Представники гуманізму наголошували на необхідності поєднання розумового, морального та фізичного розвитку людини.

Поступово фізичні вправи почали використовуватися не тільки у військовій підготовці або народних розвагах, а й у системі освіти.

У XVII–XVIII століттях розвиток науки сприяв формуванню більш раціонального підходу до фізичного виховання. Вивчення анатомії та фізіології людини дозволило краще зрозуміти вплив фізичних вправ на організм.

Важливу роль у розвитку педагогічних поглядів відіграли праці європейських мислителів. Вони розглядали фізичне виховання як необхідну частину загального виховання особистості.

У XVIII столітті почали формуватися передумови для створення організованих систем фізичного виховання. У різних країнах Європи виникали гімнастичні та фізкультурні школи.

Особливо активний розвиток фізичної культури відбувався в Німеччині, Швеції, Франції, Англії та інших країнах.

У Німеччині поширювалася система гімнастичних вправ, пов'язана з іменами Фрідріха Людвіга Яна та інших педагогів. Німецька гімнастика значною мірою була спрямована на фізичне загартування молоді та підготовку громадян.

У Швеції сформувалася система гімнастики, пов'язана з Пером Генріком Лінгом. Вона більше уваги приділяла анатомічним і фізіологічним принципам, а також оздоровчому значенню фізичних вправ.

В Англії значного поширення набули спортивні ігри та змагання. Саме англійська модель значною мірою вплинула на формування сучасного спорту.

Таким чином, у Новий час відбувся поступовий перехід від традиційних форм фізичної активності до організованого фізичного виховання та спорту.

2. Становлення сучасного спорту та спортивних організацій у XIX столітті

XIX століття стало одним із найважливіших періодів у розвитку сучасного спорту. Саме в цей час відбувається інституціоналізація спорту, формуються правила змагань, виникають спортивні клуби, федерації та національні спортивні організації.

Однією з особливостей цього періоду було поширення спорту серед різних соціальних груп. Якщо раніше фізичні вправи та змагання значною мірою були пов'язані з військовою підготовкою, аристократією або народними традиціями, то поступово спорт стає організованою суспільною діяльністю.

В Англії активно розвивалися футбол, регбі, крикет, теніс, легка атлетика, веслування та інші види спорту.

Важливе значення мало створення єдиних правил. Стандартизація правил дозволила проводити змагання між спортсменами різних клубів і міст.

Одним із прикладів є розвиток футболу. У XIX столітті були сформовані правила, які стали основою сучасної гри. У 1863 році була створена Футбольна асоціація Англії, що сприяла уніфікації правил футболу.

Поступово виникали спортивні клуби та організації. Вони забезпечували організацію тренувань, змагань, підготовку спортсменів і розвиток окремих видів спорту.

У другій половині XIX століття почали створюватися міжнародні спортивні федерації. Це стало важливою передумовою формування міжнародного спортивного руху.

Водночас у XIX столітті значно розширилася система фізичного виховання в навчальних закладах. Фізичні вправи почали включати до освітніх програм.

Розвиток промисловості та урбанізація також вплинули на фізичну культуру. З одного боку, зменшення фізичної праці та зміна способу життя створювали проблему недостатньої рухової активності. З іншого боку, у містах виникали спортивні клуби, стадіони та інші спортивні споруди.

Значного поширення набули змагання. Спорт поступово перетворювався на самостійну соціальну систему зі своїми правилами, організаціями, спортсменами, тренерами та суддями.

Особливу роль відіграв розвиток **аматорського спорту**. У багатьох країнах спорт розглядався як засіб виховання характеру, дисципліни та моральних якостей.

У цей же період з'являються перші масштабні національні та міжнародні змагання.

Таким чином, XIX століття створило організаційні та соціальні передумови для формування сучасного спорту та міжнародного олімпійського руху.

3. Виникнення та розвиток сучасного олімпійського руху

Олімпійський рух має історичне коріння у Стародавній Греції, де Олімпійські ігри проводилися на честь Зевса. Проте сучасний олімпійський рух сформувався наприкінці XIX століття.

Відродження ідеї Олімпійських ігор стало можливим завдяки поширенню інтересу до античної культури та розвитку міжнародного спортивного руху.

Важливу роль у цьому процесі відіграв французький громадський діяч **П'єр де Кубертен**. Він виступав за використання спорту як засобу виховання молоді, розвитку міжнародних контактів та формування моральних якостей.

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

Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися у **1896 році в Афінах**. У них взяли участь спортсмени з різних країн.

Відродження Олімпійських ігор стало важливою подією для розвитку світового спорту. Олімпійський рух сприяв популяризації фізичної культури, розвитку міжнародних спортивних зв'язків та формуванню спільних принципів спортивної діяльності.

Важливим елементом олімпійського руху стали **олімпійські цінності**. Серед них традиційно виділяють прагнення до досконалості, дружбу та повагу.

Олімпійський рух ґрунтується на ідеї використання спорту для гармонійного розвитку людини та сприяння взаєморозумінню між народами.

Поступово кількість видів спорту та країн-учасниць Олімпійських ігор збільшувалася. Формувалися національні олімпійські комітети, міжнародні спортивні федерації та інші структури.

Важливою подією стало включення до олімпійського руху жінок. Якщо на перших сучасних Олімпійських іграх жінки не брали участі, то згодом їхня присутність у програмі постійно розширювалася.

Олімпійські ігри поступово перетворилися на одну з найбільших міжнародних спортивних подій. Вони стали платформою для демонстрації найвищих спортивних досягнень та міжнародної взаємодії.

Олімпійський рух також сприяв розвитку спортивної науки. Для досягнення високих результатів почали активно використовувати знання з фізіології, біомеханіки, психології, теорії та методики спортивної підготовки.

Отже, виникнення сучасного олімпійського руху стало закономірним результатом розвитку міжнародного спорту та прагнення об'єднати спортсменів різних країн на основі спільних спортивних цінностей.

4. Олімпійський рух і розвиток спорту у XX – на початку XXI століття

XX століття характеризувалося стрімким розвитком спорту. Зростала кількість видів спорту, збільшувалася кількість спортсменів та країн-учасниць міжнародних змагань.

Олімпійські ігри стали масштабною міжнародною подією. Їх проведення сприяло розвитку спортивної інфраструктури, засобів масової інформації та спортивної науки.

Значного розвитку набув **спорт вищих досягнень**. Спортсмени почали демонструвати результати, які раніше здавалися недосяжними. Це стало можливим завдяки вдосконаленню тренувальних методик, спортивного обладнання, харчування, відновлення та медичного супроводу.

Одночасно розвивався **масовий спорт**. Все більше людей почали займатися фізичною культурою для підтримання здоров'я, відпочинку та активного способу життя.

У XX столітті спорт також став важливим засобом соціальної комунікації. Олімпійські ігри транслювалися по радіо, телебаченню, а згодом через цифрові медіа.

Водночас розвиток спорту супроводжувався і проблемами. У різні періоди спорт використовувався як інструмент політичного суперництва. Олімпійські ігри неодноразово ставали об'єктом політичного тиску та бойкотів.

Серйозною проблемою став **допінг**. Використання заборонених речовин для штучного підвищення спортивних результатів суперечить принципам чесної спортивної боротьби та створює загрозу здоров'ю спортсменів.

У відповідь на ці проблеми було посилено міжнародну систему антидопінгового контролю.

У XXI столітті спорт продовжує активно розвиватися. Зростає значення цифрових технологій, аналітики даних, сучасного спортивного обладнання та медичного забезпечення.

Значного поширення набули нові форми фізичної активності: фітнес, функціональні тренування, аматорські забіги, спортивний туризм та інші види рухової активності.

Особливого значення набуває **інклюзивність спорту**. Розвивається паралімпійський рух, розширюються можливості участі людей з інвалідністю у спортивній діяльності.

Сучасний олімпійський рух продовжує виконувати важливу соціальну функцію. Він сприяє розвитку міжнародних спортивних зв'язків, популяризації фізичної активності та поширенню цінностей поваги, дружби та чесної гри.

Важливою тенденцією є підвищення уваги до сталого розвитку спортивних заходів, екологічних питань, доступності спортивної інфраструктури та залучення молоді.

Таким чином, у XX — на початку XXI століття спорт перетворився на глобальне суспільне явище, яке впливає на культуру, освіту, економіку, міжнародні відносини та спосіб життя мільйонів людей.

Висновок

Фізична культура Нового часу стала важливим етапом переходу від традиційних форм фізичної активності до сучасного організованого спорту.

У XVII–XVIII століттях відбувалося формування наукових і педагогічних основ фізичного виховання. У XIX столітті почали активно розвиватися спортивні клуби, організації, змагання та єдині правила спортивних ігор.

Саме в XIX столітті сформувалися передумови для створення міжнародного спортивного руху та відродження Олімпійських ігор.

Наприкінці XIX століття завдяки діяльності П'єра де Кубертена було започатковано сучасний олімпійський рух. Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися в Афінах у 1896 році.

У XX та на початку XXI століття спорт перетворився на глобальне явище. Розвивалися спорт вищих досягнень, масовий спорт, міжнародні федерації, Олімпійські та Паралімпійські ігри.

Разом із позитивними тенденціями виникали проблеми, пов'язані з політизацією спорту, допінгом, комерціалізацією та необхідністю забезпечення чесної конкуренції.

Сучасний олімпійський рух продовжує відігравати значну роль у розвитку світового спорту, міжнародного співробітництва та популяризації фізичної культури.

Отже, розвиток фізичної культури та спорту в модерну добу став важливою частиною загального культурного розвитку людства та сформував сучасну систему міжнародного спортивного руху.

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., Іермаков 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 27.12.2026. 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 17.04.2026 № 4370-IX. Особливо корисний для тем про сучасний розвиток фізичної культури, адаптивний спорт та інклюзивність.

22. Про академічну доброчесність : Закон України від 18.12.2026 № 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] : Курс лекцій 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, Г.П. Сорочук – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 76 с.

Комп'ютерний набір:

О.В. Гребік

Редактор:

О.В. Гребік

