

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**



**Сергій ШИНКАРЬОВ
Дар'я СПАКОВА
Роман ПАВЛОВ
Олександр БРУСАК**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для здобувачів вищої освіти
різних спеціальностей**

**Полтава
2025**

УДК 796(075.8)

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(протокол №10 від 23.04.2025)*

Рецензенти:

Ваховський Л. Ц. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Зеленюк О. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну

Укладачі:

Шинкарьов С. І. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Сіпакова Д. О. – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Павлов Р. Г. – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Брусак О. М. – Заслужений тренер України, старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Шинкарьов С. І., Сіпакова Д. О., Павлов Р. Г., Брусак О. М.

Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні аспекти. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с.

Методичні рекомендації присвячені організації спортивно-оздоровчої діяльності як інтегративної складової освітнього процесу та професійної практики у сфері фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації містять теоретичний та практичний блок із завданнями, ситуаційними вправами, розробкою власних програм, що сприяє формуванню прикладних компетентностей здобувачів освіти.

Призначені для викладання фізичного виховання здобувачам вищої освіти різних спеціальностей з метою якісної підготовки фахівців, які застосують набутті знання в майбутній професійній діяльності.

© Шинкарьов С., Сіпакова Д.,
Павлов Р., Брусак О. М. 2025

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Теоретичні засади спортивно-оздоровчої діяльності.....	5
2. Форми і зміст спортивно-оздоровчої діяльності.....	8
3. Технологія організації та проведення спортивно-оздоровчих заходів	9
4. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з різними контингентами	11
5. Організація самостійної роботи здобувачів освіти.....	12
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ.....	14
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	15
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	16
ДОДАТКИ.....	18

ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах спортивно-оздоровча діяльність набуває особливої актуальності як ефективний інструмент зміцнення здоров'я, формування рухової активності та підвищення якості життя населення. Здобувачі вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» мають бути не лише теоретично підготовленими, а й здатними на практиці реалізовувати спортивно-оздоровчі програми з урахуванням індивідуальних, вікових, статевих та соціальних особливостей учасників.

Методичні рекомендації мають на меті забезпечити здобувачів освіти системними знаннями щодо організації, змісту та проведення спортивно-оздоровчих заходів у різних умовах та для різних цільових груп. Особлива увага приділяється сучасним підходам до оздоровчої діяльності, інтеграції фітнес-технологій, формуванню відповідних компетентностей майбутніх фахівців.

Мета методичних рекомендацій – надати здобувачам вищої освіти комплекс теоретичних і практичних знань щодо організації, планування, проведення та аналізу спортивно-оздоровчої роботи, сформувати навички розробки ефективних програм оздоровчої спрямованості.

Завдання методичних рекомендацій:

- розкрити сутність і зміст спортивно-оздоровчої діяльності;
- охарактеризувати форми, засоби та методи її реалізації;
- ознайомити з особливостями організації заходів для різних груп населення;
- розвинути навички планування, проведення та аналізу ефективності спортивно-оздоровчих програм;
- сформувати практичні компетентності щодо створення індивідуальних і групових програм оздоровчої діяльності.

Очікувані результати навчання.

Після опрацювання методичних рекомендацій здобувачі освіти зможуть:

- пояснювати основні поняття, принципи та завдання спортивно-оздоровчої діяльності;
- розробляти та адаптувати оздоровчі програми відповідно до потреб контингенту;
- планувати, організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи;
- здійснювати оцінку ефективності реалізованих програм;
- застосовувати набуті знання у професійній діяльності в закладах освіти, фітнес-центрах, оздоровчих установах, спортивно-масових організаціях тощо.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спортивно-оздоровча діяльність – це систематизований, цілеспрямований процес організації та реалізації заходів із застосуванням засобів фізичної культури і спорту, спрямований на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, підвищення її фізичної працездатності, профілактику захворювань, гармонійний розвиток і забезпечення загального оздоровлення. Вона охоплює різні форми фізичної активності (фітнес, оздоровча гімнастика, плавання, спортивні ігри тощо), які адаптуються до вікових, фізичних, психофізіологічних можливостей та потреб учасників. Особливістю цієї діяльності є її доступність для осіб різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я, що робить її ефективним засобом соціальної інтеграції, профілактики малорухливого способу життя й формування мотивації до ведення здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування і розвиток фізичної культури, активне залучення представників різних соціальних груп до систематичних занять фізичними вправами. Основною метою такої діяльності є стимулювання рухової активності населення,

сприяння їх всебічному, насамперед фізичному, розвитку, а також формування здорового способу життя. Відповідно до чинного законодавства, заходи, що реалізуються з цією метою, класифікуються як фізкультурно-оздоровчі.

Спортивна діяльність реалізується суб'єктами фізкультурно-спортивної сфери з метою всебічного розвитку різних напрямів спорту – дитячого, дитячо-юнацького, професійного, олімпійського, неолімпійського, а також спорту для осіб з інвалідністю. До закладів фізичної культури і спорту належать: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, заклади спеціалізованої спортивної освіти з особливими умовами навчання, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту при закладах вищої освіти, фізкультурно-оздоровчі установи, центри фізичного здоров'я населення, а також заклади, що забезпечують фізичну культуру і спорт для осіб з інвалідністю.

Масовий спорт (спорт для всіх) – це форма фізкультурно-спортивної активності, що реалізується суб'єктами фізкультурно-спортивної сфери з метою організації рухової активності населення у вільний час. Основним призначенням цієї діяльності є створення умов для зміцнення здоров'я, підтримки належного рівня фізичної підготовленості та формування сталих навичок здорового способу життя серед широких верств населення незалежно від віку, статі чи рівня спортивної підготовки.

Варто розрізняти споріднені поняття:

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, яка охоплює діяльність, пов'язану з розвитком фізичних якостей людини, удосконаленням її рухових здібностей та формуванням здорового способу життя.

Оздоровча фізична культура – система засобів і методів фізичної активності, що спрямовані на підтримку або покращення стану здоров'я.

Рекреація – відновлення фізичних і психічних сил людини шляхом активного дозвілля, в тому числі за допомогою фізичних вправ.

Фітнес – комплексна програма занять, спрямована на підтримку фізичної форми, корекцію маси тіла, розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації.

Поняття оздоровчої фізичної активності має глибоке історичне коріння. Від античної гімнастики до загартувальних систем П.Ф. Лесгафта, від руханок у січових стрільців до сучасних програм фітнесу та wellness – розвиток спортивно-оздоровчої діяльності постійно еволюціонує у відповідь на виклики суспільства.

У радянський період фізична культура розглядалася як складова ідеологічного виховання, однак масовий спорт і фізкультурні заходи були важливою частиною оздоровлення населення. Зі здобуттям незалежності Україна отримала можливість переорієнтуватися на гуманістичну модель фізичного виховання, де здоров'я – ключова цінність.

Сьогодні спортивно-оздоровча діяльність охоплює надзвичайно широкий спектр напрямів, що дозволяє забезпечити індивідуалізований підхід до кожної категорії населення. Вона включає як класичні форми, такі як ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, оздоровча ходьба, так і сучасні високотехнологічні програми, що базуються на новітніх наукових розробках у сфері фітнесу та реабілітації. Особливої популярності набули інтегровані методики, що поєднують фізичні вправи з елементами психофізичної саморегуляції – йога, пілатес, тай-чи, цигун, стретчинг та інші. Такі практики не лише сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку гнучкості та витривалості, а й допомагають знизити рівень стресу, покращити психоемоційний стан, нормалізувати дихання й роботу серцево-судинної системи. Застосування цих підходів свідчить про перехід до холістичної моделі здоров'я, в якій фізичне, психічне і соціальне благополуччя розглядаються як взаємопов'язані компоненти гармонійного розвитку особистості.

На сучасному етапі ключовими теоретичними підходами є:

Компетентнісний підхід – формування готовності здобувачів до реалізації оздоровчих програм на практиці.

Індивідуалізація – врахування індивідуальних особливостей, рівня підготовки, віку, стану здоров'я.

Біосоціальний підхід – інтеграція фізичних, соціальних і психологічних чинників у формуванні здорового способу життя.

Інтеграція з цифровими технологіями – використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-програм для підвищення мотивації та контролю навантаження.

2. ФОРМИ І ЗМІСТ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У практиці фізичного виховання й оздоровлення населення застосовуються різноманітні форми організації спортивно-оздоровчої діяльності. Вони можуть відрізнятися за кількістю учасників, місцем проведення, метою та тривалістю.

За кількістю учасників:

- індивідуальні (персональні тренування, індивідуальні оздоровчі плани);
- парні (парне плавання, фітнес для двох);
- групові (групові заняття аеробікою, фітнесом, йогою);
- масові (змагання, фестивалі, флешмоби).

За місцем проведення:

- у приміщеннях (тренажерні зали, фітнес-клуби, басейни);
- на відкритому повітрі (парки, сквери, стадіони, спортивні майданчики);
- у природному середовищі (ліс, гори, біля водойм – для рекреаційної активності).

За спрямованістю:

- оздоровчі;
- профілактичні;
- тренувальні;

- рекреаційно-розважальні;
- змагальні.

За часом організації:

- регулярні (систематичні заняття протягом року);
- сезонні (літні оздоровчі табори, зимові програми);
- разові (флешмоби, акції, дні здоров'я).

Зміст такої діяльності включає сукупність фізичних вправ, методів, засобів і організаційних прийомів, що реалізуються у межах оздоровчих програм. Він має відповідати загальним принципам фізичної культури: науковості, доступності, системності, індивідуалізації, безперервності.

Основу змісту складають гімнастичні вправи; силові комплекси (із застосуванням тренажерів, вільних вагів); кардіонавантаження (біг, плавання, велоспорт); елементи єдиноборств (аеробокс, тайбо); вправи для розвитку гнучкості, балансу, координації (йога, пілатес); ігрові вправи (футбол, волейбол та ін.); дихальні техніки та елементи психофізичної регуляції.

Кожна форма має свою специфіку впливу на організм. Індивідуальні заняття забезпечують точне дозування навантаження, групові – сприяють соціалізації, підвищують мотивацію, а масові заходи популяризують здоровий спосіб життя серед широкого кола учасників.

Рационально підібраний зміст занять активізує серцево-судинну систему; сприяє нормалізації маси тіла; знижує ризики гіподинамії; формує навички саморегуляції та зняття стресу; підвищує адаптивні резерви організму.

3. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

Організація ефективного спортивно-оздоровчого заходу передбачає дотримання чіткої послідовності дій, які охоплюють:

1. *Підготовчий етап:* визначення мети, завдань, форми та цільової аудиторії; проведення аналізу умов (матеріально-технічних, кадрових, часових

ресурсів); розробка плану заходу, сценарію, логістики; формування команд (інструктори, волонтери, судді).

2. *Основний етап:* проведення заходу згідно з планом; використання методичних прийомів стимулювання активності та інтересу учасників; контроль за безпекою та дотриманням правил.

3. *Завершальний етап:* підведення підсумків, нагородження; збір зворотного зв'язку (анкетування, інтерв'ю); аналіз ефективності, оформлення звітної документації; висвітлення події у соцмережах, ЗМІ (за наявності).

Успішна реалізація заходу можлива лише за умови грамотно побудованого планування, що охоплює:

Календарне планування: довгострокове й середньострокове планування заходів (на місяць, семестр, навчальний рік).

Поточне планування: безпосередня підготовка до окремого заходу.

Персоніфіковане планування: у випадку індивідуальної роботи з клієнтом (наприклад, складання фітнес-програми). В плануванні враховуються вікові, статеві, психофізіологічні особливості учасників; рівень фізичної підготовленості; об'єктивні умови (місце, час, ресурси).

Засоби і методи спортивно-оздоровчої роботи добираються з урахуванням таких принципів.

Принцип доступності: вправи повинні відповідати можливостям учасників;

Принцип варіативності: включення нових форм активності для підтримки інтересу;

Принцип систематичності: регулярність занять як умова оздоровчого ефекту;

Принцип безпеки: попереднє медичне обстеження (при потребі), контроль за технікою виконання.

Сучасні засоби включають як класичні елементи (зарядка, гімнастика, рухливі ігри), так і новітні напрямки: функціональний тренінг, фітнес із VR-технологіями, body&mind практики.

4. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ КОНТИНГЕНТАМИ

Діти та підлітки. У роботі з дітьми акцент робиться на розвиток рухових навичок, зміцнення опорно-рухового апарату та формування інтересу до активного способу життя. Програми повинні бути ігровими, емоційно насиченими та відповідати віковим особливостям.

Особливості:

- підвищена збудливість нервової системи;
- швидка втомлюваність, обмежена тривалість занять;
- необхідність ігрових форм, елементів змагання;
- акцент на розвиток координації, гнучкості, швидкості.

Форми роботи:

- рухливі ігри;
- дитячий фітнес;
- туристичні походи;
- спортивні свята, квести.

Молодь (студенти, юнацтво). Це група з найвищим потенціалом для фізичного розвитку, здатна до високих навантажень та швидкої адаптації.

Особливості: високий рівень мотивації до самореалізації; потреба у візуалізації прогресу (наприклад, через фітнес-трекери); бажання новизни та різноманіття.

Форми роботи:

- фітнес-програми (TRX, НІТ, кросфіт);
- заняття в тренажерному залі;
- масові студентські змагання;
- флешмоби, марафони, спортивні батли.

Дорослі. Основна мета – підтримка здоров'я, профілактика захворювань, зниження впливу гіподинамії.

Особливості: обмежений вільний час; потреба в чіткій системі

мотивації; наявність хронічних захворювань, потреба в адаптованих програмах.

Форми роботи:

- фітнес-заняття 2-3 рази на тиждень;
- корпоративні спортивні програми;
- активні перерви та wellness-програми.

Особи похилого віку. Для цієї категорії фізична активність має життєво важливе значення для підтримки функціональної незалежності, профілактики остеопорозу, серцево-судинних захворювань, деменції.

Особливості: знижена витривалість і реакція; підвищена чутливість до перевантажень; потреба в повільному темпі занять, тривалому розігріві.

Форми роботи:

- оздоровча ходьба, скандинавська хода;
- гімнастика для спини, дихальні вправи;
- танцювальні програми (easy dance, танцювальна терапія);
- гідрокінезотерапія (заняття у воді).

Усі програми повинні передбачати початкове тестування, консультації з лікарем (при потребі), а також динамічний контроль фізичного стану.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Самостійна робота є невід'ємною складовою освітнього процесу й одним із ключових чинників формування професійної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Вона відіграє важливу роль у поглибленні засвоєння навчального матеріалу, розвитку інтелектуального потенціалу студентів, формуванні навичок самостійного прийняття рішень, зокрема в умовах нестандартних педагогічних чи організаційних ситуацій.

Завдяки систематичній самостійній роботі здобувачі вищої освіти вчаться критично аналізувати джерела, узагальнювати інформацію, виявляти

закономірності та тенденції у сфері спортивно-оздоровчої діяльності. Це сприяє розвитку аналітичного і креативного мислення, дослідницьких навичок, здатності працювати з науковими та методичними матеріалами, готувати власні висновки та пропозиції.

Окрім того, самостійна робота навчає майбутніх фахівців ефективно планувати свою діяльність, раціонально використовувати час, застосовувати інтегрований підхід до розв'язання практичних завдань. Залучення студентів до підготовки презентацій, методичних розробок, рефератів, міні-проектів або кейс-аналізу сприяє набуттю навичок самоосвіти, що є надзвичайно важливим в умовах динамічного розвитку галузі та потреби у постійному професійному вдосконаленні.

Саме через самостійну роботу формується відповідальне ставлення здобувача до результатів власної освітньої діяльності, що є запорукою його майбутньої успішності як фахівця, здатного реалізовувати спортивно-оздоровчі програми у різних соціальних та вікових середовищах.

Форми самостійної роботи: опрацювання теоретичних джерел; підготовка рефератів, есе, презентацій; розробка власних варіантів занять або заходів; аналіз відеоматеріалів з тренувань; самостійне тестування фізичної підготовленості (із подальшим аналізом); портфоліо індивідуального розвитку як тренера/інструктора.

Орієнтовні теми для самостійного опрацювання у додатку Б.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Як ви розумієте поняття «спортивно-оздоровча діяльність»?
2. У чому полягає відмінність між оздоровчою фізичною культурою та фітнесом?
3. Назвіть основні форми спортивно-оздоровчої діяльності.
4. Які етапи передбачає підготовка спортивно-оздоровчого заходу?
5. Які принципи необхідно враховувати при складанні фітнес-програм?
6. Назвіть особливості організації спортивно-оздоровчих занять для осіб похилого віку.
7. Які сучасні цифрові інструменти застосовуються у фітнесі та оздоровленні?
8. Як правильно здійснювати підбір вправ для індивідуальної програми?
9. Які критерії оцінювання ефективності оздоровчої програми?
10. Наведіть приклади практичних методів мотивації до занять фізичною культурою.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
(одна правильна відповідь)

1. Яка з наведених форм є індивідуальною формою оздоровчої діяльності?
А) День здоров'я
Б) Масовий забіг
В) Персональне тренування
Г) Туристичний похід
2. Який з принципів не належить до оздоровчої спрямованості?
А) Безперервність
Б) Максимальне навантаження
В) Доступність
Г) Варіативність
3. Яка вікова група вимагає особливої уваги до повільного темпу та дихальних вправ?
А) Молодь
Б) Діти
В) Професійні спортсмени
Г) Особи похилого віку
4. Який метод найбільше мотивує молодь до занять фізичною активністю?
А) Встановлення суворих нормативів
Б) Використання фітнес-трекерів та онлайн-челенджів
В) Перегляд навчальних лекцій
Г) Дихальні вправи
5. Яка з нижченаведених програм найбільш підходить для осіб з хронічними захворюваннями?
А) Кросфіт
Б) Лікувальна гімнастика
В) Бокс-фітнес
Г) Степ-аеробіка

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белікова Н., Індика С. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 1. С. 5-10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_1_3
2. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2012. 72 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4540/1/ОМОФК.pdf>
3. Бібік Р. В., Седукін В. В. Формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. № 2, 2020. С. 14-18. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-02>
4. Винник Н. М. Сутність і зміст поняття спортивно-оздоровчої діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. Vol. 42. Is. 87. P. 45-49. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/The-essence-and-the-content-of-the-concept-sports-and-health-improving-activities-Vinnik-N..pdf>
5. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Краматорськ: ДДМА, 2020. 265 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_«Теорія_і_методика_дитячо_юнацького_спорту».pdf
6. Інформаційно-освітній портал з питань здоров'я. URL: www.zdorov-info.com.ua
7. Леонова Ю. О., Бондар А. С. Управління ринком спортивно-оздоровчих послуг: проблеми та особливості. *Інфраструктура ринку*. 2020. №43. С. 189-195. URL: http://www.marketinfr.od.ua/journals/2020/43_2020_ukr/36.pdf

8. Романенко С. С. Спортивно-оздоровча діяльність: сутність, класифікація та інструменти. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2021, № 5, Том 2. С. 260-265. DOI: [https://doi.org/10.31891/2307-5740-2021-298-5\(2\)-44](https://doi.org/10.31891/2307-5740-2021-298-5(2)-44)
9. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>
10. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології. Навчальний посібник. Львів: ЛДУФК. 2019. 220 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/3874a671-204f-4b49-89d9-dc87e719e465>
11. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Дозвіллево-рекреаційна діяльність у фізичній культурі та спорті. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), квітень 2024. Видавничий дім «Гельветика». С. 53-59. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-53-59](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-53-59). URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/44>
12. American College of Sports Medicine. URL: www.acsm.org
13. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/>
14. World Health Organization. URL: www.who.int

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Практичні завдання є важливою складовою формування фахових компетентностей. Вони спрямовані на розвиток умінь самостійно організовувати та реалізовувати спортивно-оздоровчу діяльність, аналізувати її ефективність та адаптувати до умов конкретного контингенту.

Завдання 1. Аналіз кейс-ситуації

Ситуація: Ви працюєте інструктором з фізичного виховання у фітнес-клубі. До вас звернулась група жінок віком 40-50 років, які хочуть покращити фізичну форму, не маючи досвіду тренувань.

Завдання:

1. Визначте мету оздоровчої програми.
2. Складіть приблизний план занять на 4 тижні.
3. Вкажіть методи мотивації учасниць до регулярних занять.
4. Обґрунтуйте доцільність вибраних форм фізичної активності.

Завдання 2. Розробка фрагменту заходу

Завдання: Розробіть фрагмент масового спортивно-оздоровчого заходу до Дня здоров'я для студентської молоді. Включіть:

- назву заходу;
- мету та завдання;
- основні форми активностей (естафети, конкурси, флешмоби тощо);
- потреби у матеріально-технічному забезпеченні;
- план-сценарій заходу (на 1-2 години).

Завдання 3. Самооцінка готовності до роботи з контингентами

Інструкція: Заповніть таблицю, в якій оцініть свій рівень підготовленості за такими критеріями (1 – низький рівень, 5 – високий):

Критерій	Самооцінка (1-5)	Коментар, що потребує покращення
Знання про особливості дітей		
Уміння планувати індивідуальні програми		
Комунікативні навички з людьми старшого віку		
Готовність до роботи в нестандартних умовах		

Завдання 4. Методичний конструктор

Складіть методичну розробку для короткої ранкової гімнастики (до 10 хв) для:

- студентів під час онлайн-навчання;
- офісних працівників;
- учасників шкільного табору.

Обов'язково вкажіть:

- цільову групу;
- послідовність вправ;
- методичні вказівки щодо виконання;
- музичний супровід (за потреби).

ОРІЄНТОВНІ ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Роль фізичних вправ у профілактиці серцево-судинних захворювань.
2. Стратегії популяризації здорового способу життя серед молоді.
3. Особливості організації спортивно-оздоровчої роботи у сільській місцевості.
4. Порівняльний аналіз фітнес-програм для різних вікових груп.
5. Вплив сучасних цифрових фітнес-технологій на мотивацію до рухової активності.
6. Розробка концепції «Дня здоров'я» для різних контингентів.
7. Екологічна складова спортивно-оздоровчої активності: тренування на природі.
8. Роль музики у підвищенні ефективності групових фітнес-занять.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

Завдання 1:

Складіть індивідуальну програму фізичної активності на 1 місяць для:

- молодій жінці, яка працює в офісі;
- чоловіка віком 55 років із надмірною вагою;
- студента, який готується до іспитів і має обмежений час.

Завдання 2:

Підготуйте мультимедійну презентацію на тему «Оздоровчий потенціал сучасних фітнес-програм». Обов'язково використайте приклади з власного досвіду або спостережень.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК

(за Г. В. Безверхня)

Комплекс 1.

I. Вихідне положення – сидячи за партою, руки навхрест на парті, голову опустити.

1-2 – підняти голову, руки вперед угору, прогнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 – в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Виконуючи вправу, напружити м'язи, прогнутися в попереку, потягнутися за руками вгору, приймаючи в.п. розслабити м'язи.

II. Вихідне положення – сидячи за партою, руки на парті.

1 – руки перед грудьми, лікті на рівні плечей, долонями донизу;

2 – руки вперед, долонями всередину;

3 – руки перед грудьми; 4 – в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Тулуб тримати вертикально. Дихати рівномірно, без затримок.

III. Вихідне положення – сидячи за партою, долоні на колінах.

1-2 – стати в положення о.с. (вдих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Підводячись, допомагати руками.

Комплекс 2.

I. Вихідне положення – стоячи за партою, ноги нарізно, руки перед грудьми.

1-2 - відвести лікті назад, прогнутися (вдих);

3-4 – вихідне положення (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Відводячи лікті назад, голову не нахилити, розвернути плечі, лопатки звести.

II. Вихідне положення – сидячи за партою, руки до плечей, лікті опущені.

1 – руки вперед; 2 – в.п.;

3 – руки вгору, прогнутися; 4 – в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Дихати рівномірно, без затримок.

III. Вихідне положення – стоячи за партою, руки до плечей.

1 – поворот тулуба наліво, руки вгору (вдох);

2 – в.п. (видих);

3 – поворот тулуба направо, руки вгору (вдох);

4 – в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Стоячи на місці підняти руки вгору, подивитися на них.

Комплекс 3.

I. В.п. – сидячи за партою, руки до плечей, лікті опущені вниз, плечі розвернуті і відведені назад.

1-2 – руки вгору, пальці розчепірити, подивитися на руки, прогнутися (вдох); 3-4 – в.п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

II. В.п. – сидячи за партою, руки на поясі.

1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – в.п. (вдох);

3-4 – те саме в іншу сторону, праву руку вгору.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Руки не згинати, дивитися в бік нахилу.

III. В.п. – стоячи боком до парти, руки на парті.

1-2 – присісти на носках, тримаючись за парту (видих);

3-4 – в.п. (вдох). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розводити назовні.

Комплекс 4.

I. В.п. – сидячи за партою, руки вниз, пальці зчеплені.

1-2 – руки вгору, долонями догори, потягнутися, подивитися на руки (вдих); 3-4 – в.п. (видих).

Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Піднімаючи руки, прогнутися в попереку.

II. В.п. – сидячи за партою, праву руку на пояс, ліву за голову.

1-2-3 – нахил тулуба вправо (видих);

4 – положення рук (вдих). Те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі. Нахиляючись, руками тиснути на пояс та голову, дивитися в бік нахилу.

III. В.п. – сидячи боком за партою, руки вниз, ноги випрямлені.

1-2 – зігнути праву ногу, обхопити руками гомілку і притиснути коліна до грудей (видих);

3-4 – в.п. (вдих). Те саме з лівої ноги. Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Притискуючи коліно однієї ноги до грудей, другу не згинати.

ОРІЄНТОВНІ КОНКУРСИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ (за В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня)

Конкурс 1. Біг з надувною кулькою.

Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12-15 метрів розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи кульку вгору біжить до кеглі, оббігає її і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учаснику команди і т. д. Виграє команда, котра швидше впоралась з завданням, при цьому не впустила кульку на землю.

Конкурс 2. Естафета Кенгуру.

На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки однакової ширини і висоти. На відстані 15-20 метрів кеглі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до кеглі, стрибає навкруги кеглі і повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учаснику і т. д. Виграє та команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання.

Конкурс 3. Чиста картопля.

Дорослі стоять на стартовій лінії, де навпроти них на відстані 10-15 метрів на кріслі стоїть каstrуля з 5-ма картоплинами і ніжик. По команді вони біжать до каstrуль і чистять по картоплині, почистивши її повертаються назад. Виграє та команда, котра швидше виконала завдання.

Конкурс 4. Стрибунці.

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись один за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі. Перемагає та команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

Конкурс 5. Перетягування каната.

Беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони один проти одного, лицем до суперника. Відстань між колонами 3-4 метри одна від одної, по центрі між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. По команді учасники беруть в руки канат і за свистком починають перетягування. Виграє та команда, яка перетягла суперників за лінію.

Конкурс 6. Футболісти.

Команди шикуються в колону по одному. По команді, направляючий веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учаснику команди і т. д. Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних очок впоралась з завданням.

Конкурс 7. Садіння і збір картоплі.

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Капітан команди тримає в руках мішечок з десятьма картоплинами. На відстані 10-15 метрів від стартової лінії, напроти кожної команди накреслено 10 кружечків. За сигналом капітани біжать до кружечків і кладуть в кожний картоплину(таким чином саджають її), після цього повертаються і передають пустий мішечок наступному гравцю, котрий взявши мішечок біжить збирати картоплю. Перемагає та команда, яка першою впоралась з садінням і збором картоплі.

Конкурс 8. Швидкий стілець.

Дорослі роблять захват рук один одного «стілчик». За сигналом дитина застрибує на цей «стілчик» і батьки бігом переносять дитину до стійки, яка знаходиться на відстані 15-20 метрів. Добігши до стійки опускають дитину і взявшись втрьох за руки бігом повертаються назад. Виграє команда, яка швидше перетнула фінішну лінію.

Навчальне видання

Сергій Іванович ШИНКАРЬОВ
Дар'я Олександрівна СПАКОВА
Роман Геннадійович ПАВЛОВ
Олександр Михайлович БРУСАК

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ: ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для здобувачів вищої освіти
різних спеціальностей

За редакцією
Олени ШИНКАРЬОВОЇ

Здано до склад. 15.04.2025 р. Підп. до друку 28.04.2025 р.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 1,5. Наклад 100 прим. Зам. № 138.

Видавництво Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Полтава, вул. Ковалю, 3
e-mail: mail@luguniv.edu.ua
www/luguniv.edu.ua

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від
09.04.2009 р.*