

**Секція 3**  
**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОЗДОРОВЛЕННІ ЛЮДИНИ**

**Басанько Е. О.,**

студентка II курсу бакалаврату, гр. ФР-191

Науковий керівник – Черняков В. В., канд. пед. наук, доцент

*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

**КЛАСИФІКАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ ПОСЛУГ ГАЛУЗІ**  
**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

За останні роки економічних відносин у галузі фізичної культури і спорту в Україні суттєво змінилась діяльність багатьох спортивних клубів, команд і федерацій у бік спрямованості на ринкову основу.

Спектр надаваних ними соціально-культурних послуг галузі «фізична культура і спорт» класифікується таким чином [4, с. 45-46]:

- за формою розподілу суспільних фондів споживання: безкоштовні (урок фізичної культури у школі тощо) і платні (заняття в комерційному фізкультурно-оздоровчому центрі тощо) послуги;
- за мотивами вироблення: комерційні (отримання прибутку) або некомерційні (виконання соціально важливих функцій, наприклад, розвиток фізичної культури і спорту серед дітей і підлітків, інвалідів, літніх тощо);
- за формою споживання: індивідуальні (самостійне виконання фізичних вправ і видами спорту тощо) і масові (колективні заняття фізичними вправами і видами спорту в секціях тощо);
- за мотивами споживання: особистого характеру (заняття конкретної особи плаванням в басейні тощо) і ділові (оренда басейну для проведення спортивних змагань тощо);
- за характером потреби: фізкультурно-спортивні (забезпечення занять фізичними вправами і видами спорту з різними цілями, в різноманітних організаційних формах, платно або безкоштовно тощо); видовища (присутність на змаганнях, перегляд їх по телебаченню тощо); консультаційні (персональні консультації по засобах, методах і формах занять фізичними вправами, видами спорту, лікувальною фізичною культурою тощо); освітні (здобуття фахової освіти тощо); посередницькі (підготовка документів, необхідних для створення фізкультурно-спортивної організації, контракту професійного спортсмена тощо); комерційні (спонсорство, лотерея і подібна на неї діяльність тощо) і ін.;
- за ступенем важливості для споживача: основні (активне виконання фізичних вправ з видів спорту на засадах педагогічно-обґрунтованих методик та регламентованої тривалості занять тощо), додаткові (пасивне оздоровлення на основі використання різних форм масажу, лазні тощо) і супутні (забезпечення спеціалізованим харчуванням, доступ до камери схову, автостоянки тощо) й інші.

Типологія послуг у галузі «фізична культура і спорт» може бути описана за низкою критеріїв. Основними (системотворчими) критеріями їх класифікації слугують характеристики і типи:

- 1) суб'єктів, що формують пропозицію, надають і продають послуги фізичної культури і спорту;
- 2) кінцевих і проміжних споживачів даних послуг;
- 3) самих послуг фізичної культури і спорту.

Послуги у галузі «фізична культура і спорт» надають підприємства і організації усіх форм власності: державні (наприклад, загальноосвітні і ДЮСШ), суспільні (спортивні клуби, товариства), приватні (приватні спортивні клуби), а також змішані.

Послуги фізичної культури і спорту, як правило, надаються фахівцями високої кваліфікації (тренер-викладач, інструктор з виду спорту, методист ЛФК й ін.), хоча у сфері фізичної культури і спорту має місце виробництво послуг, що не вимагає спеціальних навиків, наприклад надання інформаційних послуг, продаж абонементів, прибирання приміщень спортивної бази тощо.

За ступенем контакту з суб'єктом-виконавцем послуги бувають високої (масаж, спаринг в окремих видах спорту тощо), середньої (навчання плаванню, консультація фахівця тощо) і низької контактності («аеробіка по телевізору», відвідини спортивних видовищ, самостійне користування тренажерами, басейном).

За напрямом фізичної культури і спорту виділяють послуги загально-підготовчого (базової і фонової фізичної культури) і спеціалізованого напрямку (послуги професійно-прикладної, оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури і послуги спорту).

За профілем підготовки (виду спорту) можна класифікувати такі послуги [4, с. 48]:

- безпосередньо за видом спорту – баскетбол, синхронне плавання, хокей на траві;
- за ознакою сезонності – зимові (лижні перегони, ковзанярський спорт і ін.) і літні (плавання, гімнастика, велоспорт і ін.) види спорту;
- за критерієм включеності в програму Олімпійських ігор – олімпійські (бокс, важка атлетика і ін.) і неолімпійські (спортивні танці, міні-футбол і ін.) види спорту.

Асортимент послуг фізичної культури і спорту, пов'язаних з виконанням фізичних вправ, багато у чому визначається параметрами обраного педагогічного процесу.

За основними методичними напрямками надання послуг фізичної культури і спорту вирізняють чітку регламентацію фізичних вправ, використання вправ в ігровій формі, застосування вправ у формі змагання [3, с. 26].

Базою для класифікації основного масиву послуг фізичної культури і спорту можуть слугувати параметри і поєднання навантажень і відпочинку при виконанні фізичних вправ. При цьому зовнішні навантаження можуть бути стандартними і змінними (що прогресують, зменшують, варіюють),

безперервними і інтервальними тощо. Види відпочинку між навантаженнями бувають повними і неповними, активними і пасивними тощо. За інтенсивністю навантаження розрізняють послуги фізичної культури і спорту, що передбачають виконання фізичних вправ максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності [1, с. 14; 2, с. 118].

Послуги фізичної культури і спорту можуть поділятися на групи за ознакою їх переважної спрямованості на розвиток окремих рухових здібностей. Це можуть бути послуги, виконання фізичних вправ силової, швидко-силової, швидкісної спрямованості, а також на витривалість, гнучкість, координацію, точність, рівновагу, розслаблення тощо.

За структурною ознакою виконуваних вправ можна виділити послуги видів спорту з ациклічною (стрибки у воду і на батуті, лижний фрістайл й ін.), циклічною (плавання, лижні гонки тощо) і змішаною (деякі види легкої атлетики (стрибки і метання з розбігу), гімнастичні вправи і ін.) структурою рухів.

#### **Список використаних джерел**

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник: за заг. ред. Вихляєва Ю. М. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
2. Качан, О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с., іл.
3. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. Пособие. М.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. 144 с.
4. Мединський С. В. Юрій Е. О., Слобожанінов П. А. Ринкові відносини в сфері фізичної культури та спорту : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 181 с.

**Дегтяренко Д. А.,**

студентка II курсу бакалаврату, гр. ФР-191

Науковий керівник – Черняков В. В., канд. пед. наук, доцент

*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

### **ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ ПІД ДІЄЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – ОРГАНИ І СИСТЕМИ**

**Опорно-руховий апарат.** Механічною основою тіла є скелет. Кістки та їх сполучення разом із м'язами складають опорно-руховий апарат. У людини понад 600 м'язів, що становить близько 36% маси тіла чоловіка і 32% - жінки. У людини, яка працює над збільшенням м'язової маси, вона збільшується до 50%. Головною фізичною якістю м'язів є пружність. Здатність розтягуватись захищає їх від розривів при навантаженні. Природа наділила м'язи механізмом, який постійно підтримує в них оптимальну температуру для їхньої роботи, тому м'язи ніколи не бувають перегрітими і рідко – переохолодженими [2].

З віком, кістки стають більш крихкими, з'являються зміни у суглобах, порушується їх рухливість, зменшується амплітуда. Про атрофічні зміни в