

У визначенні поняття «спортивно-масова робота» більшість фахівців сходяться на тому, що це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів не професійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях.

Основними формами реалізації спортивно-масової роботи вражаються індивідуальні та групові заняття, що можуть проводитися у позанавчальній чи позаробочий час під керівництвом чи при співпраці з фахівцем. Індивідуальна форма реалізації спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людини для досягнення рівня підготовленості, який сприятиме досягненню максимального результату у обраному виді спорту, з урахуванням її вікових, статевих, фізичних, індивідуально-психологічних особливостей під керівництвом чи при співпраці з фахівцем. [12]

Групова форма реалізації спортивно-масової діяльності передбачає систему впливів на організм людей, об'єднаних у групи за однією чи комплексом ознак (вікових, статевих, фізичних, професійних, мотиваційних, тощо), спрямованих на досягнення колективного максимального результату з оптимальним розподілом функцій під керівництвом фахівця та при наявності варіантів взаємодії й взаємоконтролю.

До спортивно-масової роботи відносяться:

1. Види секцій: а) з обраного виду спорту; б) спеціальної фізичної підготовки.

2. Види спортивних змагань: а) в межах організації (першості, кубки, спартакіади); б) поза межами організації (районні, міські, обласні, регіональні, всеукраїнські).

3. Види спортивних свят: а) олімпіади; б) ігрові свята; в) марафони; г) тематичні спортивні вечори; д) зустрічі; е) зльоти; є) конференції.

4. Види спортивного туризму: а) пішого; б) велосипедного; в) лижного; г) водного; д) гірського.

5. Комплексні види: а) спортивні табори; б) туристичні табори; в) спортивні клуби; г) туристичні клуби. [21, 54 с.].

До змісту спортивно-масових заходів входить секційна робота та змагання з окремих або групи видів спорту для осіб різного віку, статі, підготовленості та професійної приналежності.

Мета спортивно-масових заходів – створення умов для реалізації права громадян на можливість вдосконалюватися з обраного виду спорту та демонстрації своїх досягнень суспільству.

Особливістю спортивно-масових заходів є те, що в них найбільше зацікавлені діти, молодь та люди середнього віку, хоча не виключається активність осіб старшого віку, у яких було тривале спортивне життя. Завданнями спортивно-масових заходів є:

- пропаганда фізичної культури;
- формування здорового способу життя;
- отримання певних знань з теорії і методики спортивного тренування;
- оволодіння технікою різноманітних рухів;

- підвищення рівня фізичної підготовленості громадян;
- розвиток та вдосконалення рухових здібностей;
- набуття навичок самостійних занять фізичним вправами;
- формування мотиваційних установок успішної людини.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення ним активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, суспільній, родинно-побутовій та інших формах життєдіяльності [1].

Усвідомлення потреб в активній діяльності, які мають біологічну і соціальну природу, формувалося у процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років [2]. Рухова активність генетично закріплена у регуляторних системах організму – інстинктами, біологічними ритмами, тісно пов'язаними із ритмами природних процесів геокосмічної сфери [6].

Спортивно-масові заходи реалізуються у спортивно-масовій роботі навчальних і позашкільних закладів, підприємств, організацій, установ, а також є частиною програм та проектів на місцевому, регіональному та державному рівні.

Спортивно-масова робота планується у відповідності до наявної бази, контингенту та фахівців. Спочатку розробляється концепція спортивно-масової діяльності відповідного закладу (установи, організації, підприємства) на 3-5 років, де прописуються проблемні моменти залучення контингенту до фізичної культури та напрями і відповідні заходи їх подолання.

На підставі концепції розробляються щорічні плани спортивно- масової роботи, в яких заходи плануються у довільному чи визначеному нормативними документами порядку з рівномірним щомісячним завантаженням. Затверджена керівництвом закладу (установи, організації, підприємства) концепція та плани роботи повинні розміщуватися на інформаційних стендах. Щорічно також затверджується бюджет витрат на реалізацію планів.