

ТЕМА № 2 ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВІ ТА СПОРТИВНІ ЗАХОДИ

План:

1. Види масових спортивних заходів та їх значення
2. Завдання і принципи проведення

1. Види масових спортивних заходів та їх значення

Масові спортивні заходи займають важливе місце в системі фізкультурно-оздоровчої роботи, вони є: методом залучення широких мас населення до фізичної культури та спорту; підвищенням їх фізичної підготовленості; вихованням у них корисних рухових навичок і умінь; стимулюванням подальших занять фізичною культурою і спортом.

У ХХІ столітті найбільш поширеними масовими спортивними заходами є «Богатирські ігри», «Ігри патріотів», «Битва Українських Міст», «Форт Буаярд», «Лицарські турніри», «Козацькі забави», «Дні спорту», фестивалі, спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри від Київстар, масові гуляння з нагоди державних та регіональних свят і т.д.

Такого роду заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної цілісності.

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи МСЗ - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості домагатися перемоги в доступних їм вправах.

Ця доступність створюється:

- спеціальним підбором вправ;
- складністю та протяжністю дистанції;
- вагою снарядів;
- тривалістю та інтенсивністю виконання.
- для змагання з різним контингентом учасників, з метою зрівнювання їх можливостей, використовуються *гандикапи, фора, зрівняльні коефіцієнти і заохочувальні очки*.

Фора (від італ. - вперед) - пільга, що надається слабшому учаснику змагань.

Гандикап - у спортивних змаганнях: перевага, що надається слабшому учаснику для зрівняння шансів на успіх.

Гандикап у даному сенсі застосовується в тих видах спорту, де змагання проводиться в кілька етапів і кінцева перемога визначається якимось одним сумарним показником (зазвичай - часом, як в бігу або багатоетапних гонках, в інших випадках - кількістю очок).

Сенс використання гандикапу полягає в тому, щоб на останньому етапі дати кожному учаснику перевагу, відповідну його результатам на кількох попередніх етапах. Це дозволяє визначити абсолютного переможця змагання

за підсумками останнього етапу безпосередньо, без додаткового підрахунку очок або різниці часів по етапах.

☞ *Гандикап або система Гундерсон* застосовується для видів, де лідерство визначається тільки часом (лижні гонки, біатлон, спортивне орієнтування): з часу кожного учасника етапу віднімається час лідера. Відповідно, на наступному етапі учасники випускаються на старт після лідера через отримані проміжки часу. В результаті різниця в часі завершення етапу дорівнює абсолютної різниці по всіх етапах.

☞ *Гандикап в сучасному п'ятиборстві*: на останньому етапі учасники стартують по черзі з інтервалом, який визначається різницею в їх результатах в чотирьох попередніх видах програми. Першим стартує лідер, потім - спортсмен, що займає друге місце, і т. п. Кожні 4 очка різниці надають перевагу в одну секунду.

☞ *Гандикап в гольфі* - числовий показник кваліфікації спортсмена. Гнучка система гандикапів в гольфі дозволяє змагатися в грі гольфістам різного рівня підготовки.

☞ *Гандикап в кінному спорті* - застосовується для зрівняння можливостей коней різного віку, з різною кількістю успішних виступів та ін. Практикується дистанційний гандикап (різна довжина дистанції для різних учасників), ваговий (коням додається додатковий вантаж певної ваги) і по швидкості (результати швидкості можуть бути збільшені або зменшені на змаганнях з дистанційних кінних пробігів в деяких країнах, наприклад, в ПАР).

☞ *Гандикап у вітрильному спорті*: корекція результатів регати з урахуванням результатів обміру яхти. Метою корекції є виявлення рівня майстерності спортсменів, виступаючих на яхтах з різними ходовими якостями.

☞ *Гандикап в реслінгу*: командний матч з нерівною кількістю учасників з кожного боку, наприклад, 1 проти 2.

МСЗ проводяться не тільки з метою перевірки навичок і вмінь, а й з метою організації активного відпочинку. Прикладом можуть служити фізкультурні свята: «Масляна», «Свято міста», «Свято району», «Свято школи».

📖 Залежно від спрямованості масові фізкультурно-спортивні заходи поділяються на: 1) агітаційно-пропагандистські; 2) навчально-тренувальні; 3) спортивні змагання.

1. *Агітаційно-пропагандистські* заходи: мають на меті залучення до регулярних занять спортом, підвищення рівня їх фізкультурних знань.

Вони проводяться у формі показових змагань, конкурсів, бліцтурнірі і відкритих змагань, в яких можуть взяти участь всі бажаючі.


2. *Заходи навчально-тренувальної спрямованості* - проводяться для тих хто займається у фізкультурно-оздоровчих групах.

Їх завдання - зробити заняття більш ефективними, підвищити їх емоційність, стимулювати підвищення рівня фізичної підготовленості.


До цього виду відносяться змагання:


- за спрощеними правилами;
- легкоатлетичні кроси і естафети;
- туристичні естафети;
- змагання на «доріжці здоров'я»;
- меморіальні турніри;
- з використанням рухливих і народних ігор та естафет.

3. *Спортивні змагання* проводяться з видів спорту за загальноприйнятими правилами з метою досягнення високих спортивних результатів. До участі в них допускаються спортсмени які займаються в спортивних секціях, а також в інших групах за умови оволодіння ними техніки спортивних вправ і досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості.


 *Спортивні свята* – це заходи активно-пізнавального характеру на спортивну тематику з використанням фізичних вправ, змагань, конкурсів, атракціонів, номерів самодіяльності, показових виступів. Якщо у спортивних змаганнях головним є спортивне протиборство учасників, то у спортивних святах акцент здійснюється на розважальну та пізнавальну частину програми.

☞ Принципово організація спортивного змагання і спортивного свята не відрізняється. Однак, необхідно зауважити, що спортивні свята – це більше шоу, ніж суперництво учасників, яке наповнене атмосферою розважального масового видовища.

 *Комплексні спортивно-масові заходи* – це залучення населення до систематичних занять фізичним вправами та активного відпочинку людей через організацію місць постійного чи тимчасового тривалого збору учасників. До комплексних спортивно-масових заходів відносяться спортивні та туристичні табори, а також спортивні та туристичні клуби.

 *Спортивний туризм* – вид спортивно-масових заходів, в основі яких змагання на маршрутах, що включають подолання перешкод у природному середовищі (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер, тощо) і на дистанціях, прокладених у природному середовищі та на штучному рельєфі.

2. Завдання та принципи проведення

 Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій підготовці і вихованню фізкультурників (масовий спорт), а також будучи засобом активного оздоровчого відпочинку, масові спортивні заходи покликані вирішувати такі соціальні завдання:

- пропаганда фізичної культури і спорту;
- реклама форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять;
- виявлення перспективної молоді;
- виховання прикладних навичок і умінь;
- патріотичне і культурне виховання населення;
- підвищення комунікабельності людей;
- підведення підсумків спортивного колективу;
- обмін прогресивними методами роботи.

Організація і управління масовими спортивними заходами в масовому масштабі справа важка і відповідальна. Воно вимагає неухильного виконання

принципів проведення, про які повинен знати фахівець з фізичної культури і спорту.

☞ До основних принципів організації і проведення МСЗ відносяться:

1. відповідність його завданням і виду;
2. доступність за часом і місцем проведення;
3. доступність змагальних вправ;
4. безпека учасників, глядачів і суддів;
5. видовищність, естетичність.

Недотримання хоча б одного з цих принципів може негативно вплинути на успіх заходу, знецінити велику підготовчу роботу, привести до небажаних наслідків і створити загрозу життю та здоров'ю учасників.

1. *Відповідність організації завданням.* Тобто, характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільш повному вирішенню головного завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні у той час, коли змагання спостерігатиме найбільша кількість глядачів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання реклами, інформації, оформлення. Якщо метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі - надмірна реклама не актуальна.
2. *Доступність заходу за часом і місцем проведення.* Це другий організаційний принцип, і його дотримання вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, транспорт, погода.
3. *Доступність змагальних вправ.* До участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники, різного віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при визначенні програми змагання, включаючи в неї вправи, доступного навантаження, складності, тривалості й інтенсивності виконання.
4. *Безпека учасників, глядачів і суддів.* Спортивно-масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників. Необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.п. Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети й передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до непоправних наслідків.
5. *Видовищність, наочність, естетичність,* що сприяє гармонійному розвитку особистості. Цей принцип повинен проявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у мистецтві оформлення, створенні відповідної атмосфери, церемоніях їх

відкриття й закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, суддями й глядачами, об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підведення підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання вчистих процедур при нагородженні переможців.

Контрольні запитання:

1. З якою метою необхідно проводити масові спортивні заходи?
2. Назвіть найбільш поширені в ХХІ столітті масові спортивні заходи?
3. За допомогою чого можна домогтися доступності вправ для учасників з урахуванням їх різної підготовленості при проведенні змагань?
4. У чому полягає сенс використання гандикапу?
5. Які завдання можна вирішити за допомогою масових спортивних заходів?
6. Охарактеризуйте п'ять основних принципів організації і проведення масових спортивних заходів?

Тестові завдання:

1. ***До основних принципів організації і проведення МСЗ відносяться:***
 - a. виявлення перспективної молоді; виховання прикладних навичок і умінь; підвищення комунікабельності людей;
 - b. безпеку учасників, глядачів і суддів; видовищність, естетичність; доступність за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ.
2. ***При проведенні змагань з різним контингентом учасників, з метою рівняння їх можливостей, використовуються:***
 - a. регулюється тривалість та інтенсивність виконання вправи;
 - b. гандикапи, зрівняльні коефіцієнти;
 - c. фора, заохочувальні очки;
 - d. Відповідь а, b, c.
3. ***Для яких видів спорту застосовується система Гундерсон?***
 - a. у сучасному п'ятиборстві, вітрильний спорт;
 - b. гольф, кінний спорт, реслінг;
 - c. бадмінтон, плавання, армрестлінг;
 - d. відповідь а, b.
4. ***До видів масових спортивних заходів відносяться:***
 - a. культурно-масові заходи;
 - b. агітаційно-пропагандистські заходи;
 - c. змішані заходи.
5. ***Скільки режимів рухової діяльності необхідно підтримувати в спортивних таборах?***
 - a. один - тренувальний;
 - b. два - тренувальний і оздоровчий.
6. ***Що відносяться до комплексних спортивно-масових заходів?***
 - a. конкурси, атракціони;
 - b. спортивні та туристичні табори, спортивні та туристичні клуби;
 - c. номери самодіяльності, показові виступи.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 2

➤ Кейс 2. Методика проведення естафет

Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор).

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці та взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником.

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують ще на початку навчального року. За необхідності склад команд можна змінювати через певний проміжок часу (чверть, півріччя).

Капітанів обирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично змінювати капітанів.

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина при цьому перебуває у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, тренування, перерва, прогулянка, свято тощо). На тренуванні плануються ігри-естафети, які відповідають завданням тренування. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавлення дітей заняттями фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

➔ В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити насиченість і щільність, групу розділяють на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5–6 осіб. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у їхньому складі. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового та старшого шкільного віку. Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам («Сонечко», «Зірочка» і т. д.); для підлітків – за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2).

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з перенесенням предметів, перебіжками, коченням м'ячів тощо. Це переважно колові й лінійні естафети. Із підлітками проводять колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Старших школярів більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь обирає собі помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої

або спеціальної медичної групи. Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

☞ Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві естафети, однакові за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настрої учнів.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконають завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, знову стане першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми – високих. До суддівства керівник може залучати дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця. Особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівникові необхідно вказати на помилки, яких припустилися гравці команд, і шляхи їх усунення.

Кейс-завдання

✍ **Доповніть таблицю з теми: «Методика проведення естафет»**

| № | Методичні завдання | Доповніть сутність завдання |
|---------------------------|--|--|
| 1. | Вибір естафети з врахуванням форми заняття (урок, тренування, перерва, прогулянка, свято тощо) | <i>Тренування: Свято: а) (див. кейс 1) б) в)</i> |
| 2. | Які естафети треба добирати для: | <i>молодших школярів: для підлітків: старших школярів:</i> |
| 3. | Як обрати капітанів для проведення естафет | |
| Проведення естафет | | |
| 1. | Скільки разів проводиться естафета | |
| 2. | Що треба оголосити учасникам перед початком естафети | |
| 3. | За яким сигналом починається естафета | |
| 4. | При кожному повторі естафети | |
| 5. | Протипоказання при проведенні естафет на одному занятті | |
| 6. | Пересування гравців під час проведення естафет | |
| 7. | Яким чином доцільно ставити гравців в командах та поділити їх | 1. 2. |