

## ПИТАННЯ

### до екзамену з навчальної дисципліни «Організація масової фізичної культури і спорту»

1. **Розкрийте змістове навантаження термінів: «спорт», «олімпійський спорт», «не олімпійський спорт», «спорт інвалідів», «спортивні змагання», спортивна діяльність», «спортсмен», «масовий спорт».**

Не олімпійський спорт - напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з не олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

олімпійський спорт- напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань;

спорт - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, не олімпійський спорт, спорт інвалідів тощо;

спорт інвалідів- напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань;

спортивне змагання- захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам;

спортивна діяльність- заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту;

спортсмен - фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях;

масовий спорт(спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я;

2. **Розкрийте смислове навантаження термінів: «масовий спорт», «спортивні заходи», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-спортивні послуги», «фізкультурно-спортивна реабілітація», «фізична рекреація», «фізичне виховання різних груп населення», «організатор фізкультурно-оздоровчих заходів», «громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості».**

Масовий спорт(спорт для всіх) - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я;

спортивні заходи- спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори;

фізкультурно-оздоровча діяльність - заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури;

фізкультурно-спортивні послуги- організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та/або фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів або підготовки спортсменів до змагань з видів спорту, визнаних в Україні;

фізкультурно-спортивна реабілітація- система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану;

фізична рекреація– соціальне корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил;

організатор фізкультурно-оздоровчих або спортивних заходів - юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів;

фізичне виховання різних груп населення- напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті;

### **3. Охарактеризуйте досвід залучення людей до масового спорту в Німеччині на принципах відкритості, різноманітності, порівнянності, публічності, співробітництва.**

Німецький шлях до спорту для всіх базується на п'яти принципах:

відкритості; різноманітності; порівнянності; публічності; співробітництва.

**Принцип відкритості** передбачає забезпечення доступності спортивної діяльності для широких верств населення, залучення до неї без примусу і будь-якого тиску. Основний акцент робиться на користь рухової активності для здоров'я, пізнання свого тіла, знайомство з новими людьми. Заклики і спортивні кампанії під гаслом "Будьте здорові", "Не старійте разом зі спортом", "Чому б не зайнятися знову плаванням?", "Грайте знову", "Спорт — це добре для Німеччини", "Інтеграція через спорт" та інші набули великої популярності.

Для залучення бажаючих займатися спортом у клубах розповсюджуються так звані "карти знайомств" під гаслом "Приведи з собою ще одного члена". Опитування підтверджує, що це ефективний спосіб залучення населення до організованої рухової активності.

Усе більшої популярності в Німеччині набувають фітнес-студії, що працюють на комерційній основі.

**Принцип різноманітності.** Розвиток спорту для всіх потребує постійного пошуку нових видів рухової активності.

**Принцип порівнянності.** У спорті вищих досягнень молоді люди виборюють очки, демонструють максимальні результати на регіональних, національних та міжнародних змаганнях, стають відомими як переможці або як переможені. У спорті для всіх використовується комплекс показників з урахуванням різних фізичних спроможностей його учасників.

**Принцип публічності.** У Німеччині останні десятиріччя вулиці та майдани почали широко використовувати в інтересах спорту для всіх. Це привело до створення та популяризації ігрових фестивалів.

Німецький спортивний союз є першою великою організацією, яка використовує можливості реклами у неприбуткових цілях через безоплатне розповсюдження плакатів, оголошень, популярної інформації про здоровий спосіб життя та соціальні цінності рухової активності. Це дозволило перетворити спорт для всіх в унікальний соціальний феномен.

Основна роль у фінансуванні розвитку спорту для всіх у Німеччині відводиться місцевим органам влади. У структурі земельних та муніципальних бюджетів значна стаття видатків припадає на будівництво, реконструкцію та утримання спортивних споруд, що, зазвичай, безкоштовно надаються для місцевих спортивних клубів.

**Принцип співробітництва.** У майже 90 тис. німецьких спортивних організацій безоплатно працює більше трьох мільйонів волонтерів. Без добровольців спорт для всіх є неможливим. У Німеччині та інших європейських країнах інтенсивно розробляються та використовуються механізми заохочення осіб, які витрачають свій час на добровільних засадах для впровадження спорту в повсякденне життя співгромадян.

#### **4. Визначте узагальнені якісні показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні, регіоні, області, місті, селі.**

Перелік показників стану розвитку фізичної культури і спорту затверджує центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту. Зокрема, до такого переліку включаються показники:

- рівень фізичного здоров'я різних груп населення;
- рівень залучення громадян до занять масовим спортом;
- рівень залучення інвалідів до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією;

- рівень залучення дітей та молоді, у тому числі дітей та молоді з інвалідністю, до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- рівень досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;
- рівень забезпеченості кадрами сфери фізичної культури і спорту;
- рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту;
- рівень створення умов для доступу інвалідів до спортивних споруд.

**5. Прокоментуйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт» як нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.**

Закон України "Про фізичну культуру і спорт", прийнятий 01.01.2011 року, визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягнення високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

В законі визначено, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» має 6 розділів і 53 статті, а саме:

- розділ 1. Загальні положення;
- розділ 2. Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту;
- розділ 3. Фізична культура;
- розділ 4. Спорт;
- розділ 5. Організаційне, кадрове, фінансове та інше забезпечення діяльності у сфері фізичної культури та спорту;
- розділ 6. Міжнародне співробітництво у сфері фізичної культури та спорту.

Закон України про фізичну культуру та спорт визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту.

**6. Охарактеризуйте основні завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту з позиції концептуальних ідей «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту».**

«Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року і є системою концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року.

В Доктрині визначено, що держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту і метою розвитку фізичної культури і створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації, а також залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту обдарованих осіб.

Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:

- розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- реформування системи фізичної підготовки та масового спорту на підприємствах, в установах та організаціях;
- підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах;
- стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;
- створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян, членів їхніх сімей;
- заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної культури і спорту;
- створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень.

Держава на основі принципу пріоритетності здійснює заходи з фінансового, кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх студентських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших офіційних міжнародних змаганнях.

Розвиток видів спорту, які не входять до програм вищезгаданих ігор, забезпечуються, як правило, зусиллями спортивних федерацій (асоціацій, спілок, об'єднань тощо).

#### **7. Проаналізуйте стан, проблеми та перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні.**

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (2011 р.).

На даний час в Україні посилюються загрозливі тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, зростання кількості дітей з відхиленнями генетичного походження. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, з них понад 50% - незадовільний рівень фізичної підготовки .

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, які постають перед нею. Головними недоліками її функціонування є:

- 1) недостатній обсяг рухової активності різних верств населення і низька якість освітнього процесу в навчально-виховній сфері;
- 2) руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері;
- 3) згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері;
- 4) значне відставання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» визначено найбільш актуальні завдання, які слід вирішити до 2016 року:

- розбудова фізкультурно-спортивного руху з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення;
- забезпечення переорієнтації практичної діяльності сфери на пріоритетну проблему - зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту;
- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку;
- виховання у населення України активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

У вітчизняній сфері фізичної культури і спорту мають місце і певні позитивні аспекти:

- збережена ефективна система проведення спортивних заходів, з-поміж яких особливе місце посідають комплексні та багатоступеневі змагання;
- реалізуються окремі оригінальні авторські методики фізичного виховання в навчально-виховній сфері;
- розпочато формування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" від центрального до базового рівня;
- уведено державні тести оцінки фізичної підготовленості населення;
- реорганізується спортивний рух у сільській місцевості;
- зростає кількість громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування (добровільні товариства, федерації, асоціації, клуби);
- створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності.

## **8. Охарактеризуйте державну політику стосовно збереження здоров'я населення і «Спорт для всіх» в Україні.**

Однією з головних причин сучасної демографічної кризи в Україні є недосконалість державної політики стосовно збереження здоров'я пересічних громадян. В численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання неінфекційних захворювань, які прогресують в Україні, всі можливості лікувальної медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю чинникам здорового способу життя. Це передусім стосується серцево-судинних захворювань, які становлять 60 % випадків передчасної смерті наших співгромадян.

Ефективним засобом формування здорового способу життя є спорт для всіх. У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» зазначається, що масовий спорт (спорт для всіх) є важливою складовою збереження здоров'я, всебічного гармонійного розвитку та самореалізації особистості, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам та забезпечення творчого довголіття.

Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» був створений в 2003 році. Центр є державною бюджетною організацією, що належить до сфери управління Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та діє з метою створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, а також задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Основними завданнями центру є:

- залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- формування у громадян потреб рухової активності та створення умов для їх задоволення;
- просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури та спорту;
- організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення;
- облаштування та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Особливе місце у функціонуванні підрозділів «Спорту для всіх» посідає волонтерська діяльність населення.

## **9. Охарактеризуйте перспективи розвитку обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та волонтерську діяльність на Рівненщині.**

Рівненський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» бере активну участь у розробці та реалізації державних програм з організації і проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності серед різних груп населення області за місцем проживання та в місцях масового відпочинку.

Масовість та інформативність проведених заходів є визначальними критеріями успішності роботи центру «Спорт для всіх». Усі без винятку заходи центру відповідають принципу загальнодоступності.

При плануванні заходів обласний центр «Спорт для всіх» намагається брати за основу загальноукраїнські і міжнародні пам'ятні дати та визначні події, які можуть сприяти як фізичному, так і духовному розвитку особистості. Зокрема, всеукраїнські масові спортивні заходи «Рух заради здоров'я» проводяться з нагоди Всесвітнього Дня здоров'я; Всеукраїнський фестиваль «Мама, тато, я – спортивна сім'я» - з нагоди Міжнародного Дня сім'ї, «Веселі старты» - з нагоди Міжнародного захисту дітей, «Олімпійський День бігу» та різноманітні спортивно-масові заходи у літній канікулярний період – «Спорт для всіх – у кожному дворі», Всеукраїнська вело естафета – до Дня фізичної культури і спорту, багато етапні обласні змагання «Олімпійське лелечення», «Сімейні перегони» та ін. на протязі календарного року тощо.

Окреме місце займає робота просвітницького та пропагандистського характеру, дослідження мотиваційних чинників до занять масовою фізичною культурою населення області та міста.

Сучасні підходи до розвитку масовості та формування стійкого інтересу у населення до занять фізичною культурою та спортом потребують вирішення проблем з формування належних умов для занять і залучення волонтерів до організації і проведення заходів. Прикладом такого заходу є Всеукраїнський місячник з облаштування спортивних споруд і майданчиків «Спорт для всіх – спільна турбота»; систематична участь студентів-волонтерів нашого університету в організації і проведенні спортивних заходів у рамках річної програми обласного центру «Спорт для всіх».

**Волонтерство** – це внесок у збільшення добробуту певної спільноти чи суспільства. Волонтерство у фізкультурно-спортивній діяльності – це об'єднання чоловіків та жінок різного віку, професій, інтересів для безоплатної допомоги своїм співвітчизникам бути здоровими і активними через залучення їх до різноманітних спортивно-фізкультурних заходів: пропагандистських, просвітницьких, консультаційних, методичних, розважально-оздоровчих тощо. Волонтерство - діяльність, настільки ж вигідна як для людей, які потребують допомоги, так і для самих волонтерів, тому що волонтерство – це спосіб: навчитися будувати соціальні відносини, застосовувати на практиці свої моральні і професійні принципи, одержати нові знання та навички, знайти підтримку друзів, відчувати себе здатним щось робити, відчувати себе бути потрібним та корисним, випробувати себе у тій чи іншій справі, реалізувати свою майстерність і т.д.

**10. Розкрийте сутність громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості на прикладі Національного Олімпійського комітету.**

Олімпійський рух в Україні координується Національним Олімпійським комітетом України (НОК України), який є незалежною, неурядовою, громадською організацією, яка керується законодавством України, Олімпійською хартією та власним статутом.

НОК України є юридичною особою, має самостійний баланс, рахунки в установах банку, печатку з власним найменуванням, штампи, символіку, яка реєструється у встановленому законом порядку і МОК має виключне право на її використання.

Метою діяльності НОК України є розвиток, зміцнення та захист олімпійського руху в Україні, сприяння духовному взаємозбагаченню людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму, у співробітництві з державними, громадськими та іншими організаціями на засадах незалежності та доброї волі в інтересах спорту і олімпійського руху та захист інтересів своїх членів.

Національний Олімпійський комітет України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях і зобов'язаний брати участь в Іграх Олімпіад шляхом надсилання атлетів.

Основою НОК України є місцеві осередки, які створюються за територіальним принципом в областях України і керуються в своїй діяльності Статутом НОК України та своїм положенням. Місцеві осередки можуть бути юридичними особами, або зареєстровані шляхом повідомлення.

НОК України ставить перед собою наступні завдання:

- розвивати і захищати олімпійський рух в Україні;
- забезпечити дотримання Олімпійської хартії в Україні;
- сприяти діяльності національних спортивних федерацій;
- брати участь в програмах Олімпійської солідарності;
- здійснювати справедливий відбір та комплектування складу олімпійської команди;
- сприяти підготовці олімпійських резервів та розвитку спорту вищих досягнень в Україні;
- пропагувати основні принципи олімпізму на національному рівні та сприяти впровадженню олімпізму в програми фізичного виховання і спорту в закладах освіти;
- сприяти гармонійному розвитку фізичних та моральних якостей людей, зміцненню їх здоров'я;
- вважати своїм обов'язком боротьбу проти будь-яких форм насильства та дискримінації в спорті, діяти в дусі взаєморозуміння, дружби, солідарності та чесної гри.

**11. Розкрийте основні завдання і діяльність фізкультурно-спортивних товариств в Україні (на прикладах ФСТ «Гарт», «Колос», «Україна» тощо).**

Фізкультурно-спортивне товариство - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється громадянами України з метою сприяння розвитку фізичної культури та спорту.

Для керівництва розвитком фізичної культури у рамках Міністерства освіти і науки України діє Центральний спортивний клуб "Гарт", який є державною (бюджетною) організацією. Спортклуб "Гарт" керує розвитком фізичної культури серед дітей,

учнівської молоді. Відповідні відділення спортивного товариства працюють в областях.

Фізкультурно-спортивне товариство профспілок **"Україна"**, кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство агропромислового комплексу **"Колос"**, фізкультурно-спортивне товариство працівників і військовослужбовців органів внутрішніх справ і державної безпеки **"Динамо"**, ФСТ **«Локомотив»** залізничників та інші є масовими, добровільними, самостійними відомчими громадськими організаціями, які на умовах індивідуального і колективного членства об'єднують громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи навчальних закладів з метою розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України.

Головною метою діяльності товариства є сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед широких верств населення України, всебічне сприяння постійному підвищенню рівня фізичного здоров'я своїх членів, а також задоволення та захист спільних інтересів своїх членів.

Основними завданнями в досягненні поставленої мети є :

- сприяння підвищенню соціальної значимості і ролі фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя, організації повноцінного оздоровлення і відпочинку населення;
- сприяння організації та проведенню фізкультурно-оздоровчої роботи серед вихованців дошкільних, позашкільних закладів, учнів загальноосвітніх шкіл, училищ і студентів вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації, в яких діють осередки товариства;
- сприяння удосконаленню форм залучення різних вікових груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- сприяння створенню та діяльності територіальних і галузевих фізкультурно-оздоровчих та спортивних клубів;
- сприяння пошуку і залученню до спорту талановитої молоді та утвердженню авторитету України серед країн світового співтовариства через спортивні досягнення видатних спортсменів у світовому спортивному русі;
- захист законних прав та інтересів своїх членів;
- організація і проведення серед своїх членів спортивних змагань та пропагандистських заходів.

## **12. Розкрийте основні завдання і роль спортивного клубу як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.**

*Спортивний клуб* - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості у формі об'єднання фізичних або юридичних осіб, що створюється з метою розвитку фізичної культури та спорту.

Спортивні клуби утворюються на підприємствах, в установах, організаціях, навчальних закладах, на спортивних спорудах, за місцем проживання.

Вищим керівним органом спортивного клубу є загальні збори (конференція) його членів, які, як правило, скликаються один раз на рік. Звітно-виборчі збори

(конференція) скликаються один раз на 4 або 5 років. В період між загальними зборами (конференціями) керівництво спортивним клубом здійснює правління і голова клубу, який згідно затвердженому статуту може обиратися на загальних зборах, або виконавчий директор клубу, який призначається на цю посаду засновниками.

Головні завдання спортивних клубів:

- надання фізкультурно-оздоровчих, спортивних та інших послуг своїм членам, а також іншим громадянам;
- залучення висококваліфікованих кадрів до проведення занять та заходів з фізичної культури і спорту;
- забезпечення для проведення занять та заходів з фізичної культури і спорту місць, що відповідають встановленим нормативам;
- здійснення інформаційно-просвітницької діяльності з питань фізичної культури і спорту;
- представлення інтересів членів клубів у взаємостосунках з іншими суб'єктами права.
- Спортивні клуби можуть мати різний організаційно-правовий статус та проводити різні види діяльності щодо залучення громадян до занять фізичною культурою і спортом.
- Спортивний клуб проводить свою роботу за наступними напрямками:
- фізкультурно-масова робота серед своїх членів (проведення спортивних змагань, спартакіад, чемпіонатів, кубків і таке інше);
- спортивно-оздоровча робота (створення абонементних груп оздоровчої спрямованості, проведення спортивно-масової роботи в місцях відпочинку, оздоровчих таборах, туристичних базах);
- спортивна робота (організація роботи спортивних секцій, підготовка збірних команд і спортсменів для участі у спортивних змаганнях).

Діяльність спортивного клубу регламентується власним статутом (положенням), затвердженим та зареєстрованим у встановленому порядку, Конституцією та Законами України. Спортивні клуби після реєстрації у встановленому законом порядку вносяться до Державного реєстру суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.

Спортивні клуби можуть бути засновниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів олімпійської підготовки; мати на своєму балансі спортивні споруди.

Спортивні клуби створюються як для розвитку одного виду спорту ( футбольний клуб, гандбольний таке інше), так і декількох.

Спортивний клуб має назву, емблему, прапор, членський квиток та іншу атрибутику. Присвоює в установленому порядку спортивні розряди, суддівські звання.

Спортивні клуби можуть брати участь в реалізації програм з фізичної культури і спорту на договірних засадах.

**13. Дайте характеристику спортивній федерації як громадської організації фізкультурно-спортивної спрямованості.**

*Спортивна федерація* (асоціація, спілка, об'єднання, тощо) - громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно-правовими актами України та своїм статутом.

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський статус.

У статуті спортивної федерації зазначається, який вид спорту (версію) вона розвиває. Вік членів спортивної федерації встановлюється в її статуті залежно від специфіки виду спорту (версії).

Вступ федерації до відповідної міжнародної спортивної організації не є підставою для її реєстрації як міжнародного об'єднання громадян.

Статус національної спортивної федерації надається тільки одній спортивній федерації з відповідного виду спорту (версії) за таких умов:

- її реєстрації як всеукраїнської громадської організації;

- відповідності її статутних документів статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації;
- проведення нею спортивних змагань та фізкультурних заходів;

- наявності в її складі висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та фахівців;

- наявності в її структурі легалізованих у встановленому порядку місцевих осередків ( федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) та їх взаємодії з місцевим органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором.

Термін дії статусу встановлюється за рішення колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Спортивна федерація позбавляється статусу національної за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту у разі втрати фізкультурно-спортивної спрямованості у своїй діяльності, невиконання договірних зобов'язань у межах делегованих їй центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту повноважень.

Спортивній федерації, що набула статусу національної, держава в особі центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту надає:

- певні повноваження щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором;

- виключне право представляти відповідний вид спорту (версію) у відповідних міжнародних спортивних організаціях та на міжнародних спортивних змаганнях;

- виключне право на організацію та проведення офіційних міжнародних змагань на території України та національних змагань.

Національна спортивна федерація може отримувати від держави матеріальну та фінансову допомогу на діяльність, передбачену її статутом.

#### **14. *Висвітліть і охарактеризуйте основні принципи організаційно-масової роботи з фізичної культури.***

Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту ґрунтується на наступних принципах.

1. **Актуальність.** Відповідно до даного принципу кожна справа може бути визнаною необхідною, доцільною або несуттєвою, що й визначає відношення до справи.
2. **Законність.** Будь-яка організаційно-масова робота повинна проводитися відповідно до норм державного права, принципів загальнолюдської моралі і не повинна суперечити нормативним актам.
3. **Виконання.** Здійснення цього принципу в організаційно-масовій роботі вимагає реалістичного підходу до своїх виконавських можливостей, об'єктивного обліку наявних ресурсів, рівня підготовки кадрів, реальності термінів виконання.
4. **Оптимальність.** Кваліфікована організаторська діяльність немислима без творчого підходу до справи, вибору оптимальних варіантів, забезпечення економічності, надійності, високої якості роботи.
5. **Конкретність.** Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту проводиться винятково для людей і з людьми. Вона містить такі напрямки діяльності, як пропаганда, виховання, матеріально-технічне забезпечення, організація фізкультурних і спортивних колективів, проведення різнорівневих заходів. Все це вимагає часу, певних кадрових, технічних, фінансових ресурсів і ін. Практична робота з розвитку фізичної культури та спорту не може бути ефективною без науково обґрунтованого планування, чіткого визначення завдань, цільових завдань та їхніх обсягів. Організатор повинен мати ясну уяву про послідовність операцій, про систему управління всіма виконавськими ланками. Конкретність доручень, методів, показників - один з головних факторів успіху в організаційно-масовій роботі.

Організаційно-масова робота з фізичної культури та спорту, як правило, є плановою. Для планування використовуються різні методичні прийоми: розробка програми, яка визначає зміст діяльності, терміни і виконавців (план роботи оргкомітету, ради колективу фізкультури і ін.); складання моделі діяльності (функціональна модель управління, модель науково-дослідної роботи і ін.); розробка сценарію (парад, фізкультурне свято, спортивний вечір і ін.); регламентування дій (положення про конкурс, змагання і ін.); цільове комплексне планування (план розвитку фізичної культури та спорту у місті, у закладі, на виробництві тощо).

#### **15. *Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої діяльності в дитячих дошкільних установах.***

Оздоровча фізкультурна робота в дошкільних навчальних закладах організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання – інструкторами з фізичної культури (їх наявність у штатному розклад дошкільних закладів передбачена Законом України "Про фізичну культуру і спорт").

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах належать:

- охорона та зміцнення здоров'я;
- сприяння нормальному розвитку функцій організму;
- розвиток фізичних здібностей і рухових якостей;
- виховання позитивних моральних якостей;
- формування інтересу до систематичних фізкультурних занять.

Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Програмою фізичного виховання передбачено основні форми організації оздоровчої діяльності:

- індивідуальні сеанси рухів і масаж (для дітей ясельного віку);
- заняття фізичною культурою урочного типу;
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- рухливі ігри;
- прогулянки та екскурсії;
- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні свята;
- Дні здоров'я;
- самостійна рухова діяльність;
- виконання домашніх завдань.

Окрім означених форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, у дитячих дошкільних навчальних закладах, за узгодженням із керівництвом і батьками, можуть утворюватися групи початкової підготовки ДЮСШ з видів спорту, які потребують ранньої спеціалізації, а також спеціальні медичні групи для дітей з відхиленнями фізичного розвитку.

#### **16. *Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної діяльності в загальноосвітніх школах.***

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів загальноосвітніх шкіл здійснює Міністерство освіти і науки. Організація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл забезпечується органами освіти на місцях, дирекціями шкіл, учителями фізичної культури, організаторами позакласної та позашкільної роботи, колективами фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я школярів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури складають:

- уроки фізичної культури;
  - позаурочні заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні розваги на перервах);
  - позакласна фізкультурна діяльність (заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях, спортивні змагання);
  - позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (за місцем проживання, у ДЮСШ, секціях ФСТ, самостійна) .

**17. *Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи в професійно-технічних училищах, коледжах тощо.***

*Професійно-технічна освіта* входить до сфери діяльності Міністерства освіти і науки, яке здійснює керівництво фізичним вихованням учнів.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі професійно-технічної освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання:

- уроки фізичного виховання з акцентом на професійно-прикладну фізичну підготовку;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, спортивна година);
- тренувальні заняття в спортивних секціях;
- одноразові, багато етапні та масові фізкультурно-спортивні заходи .

Дієздатність системи фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичного виховання та раціональніші використанням у режимі навчального дня фізкультурно-масових заходів, широким залученням учнів до різних форм роботи з фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням професійно-прикладного напрямку, підготовки учнів до майбутньої професії.

Загальну відповідальність за фізичне виховання несе директор училища. Керівник фізичного виховання відповідає за виконання навчальної програми й оволодіння контингентом учнів знаннями та навиками фізичної підготовки. Безпосередню відповідальність за дотримання учнями режиму дня, виконання ранкової гімнастики несе майстер виробничого навчання.

**18. *Висвітліть основні завдання та форми організації оздоровчої фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах.***

Програмно-методичне керівництво фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів здійснює Міністерство освіти і науки України. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює адміністрація. Навчальним процесом керують кафедри фізичного виховання, спортивною роботою - спортивні клуби.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я студентів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;

- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Студенти вищих навчальних закладів поділяються на групи для проведення фізкультурних занять, залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості, на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. В основних групах проводяться фізкультурні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих - займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переводяться в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються зі студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Заняття проводяться впродовж усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень.

Навчальний процес спрямований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань.

Система фізичного виховання у вищому навчальному закладі містить у собі:

- навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом у поза навчальний час;
- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика в гуртожитках, фізкультурні паузи і т.д.);
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи, проведені у вільний від навчальних занять час, вихідні дні, під час канікул, а також в оздоровчо-спортивних таборах, на навчальній та виробничій практиках;
- організація підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь у спортивних одноетапних та багатоетапних спортивних змаганнях різних рівнів.

### **19. Охарактеризуйте зміст діяльності школи вищої майстерності.**

*Школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) - це позашкільний навчальний заклад, основним напрямком якого є спортивний, що забезпечує підготовку спортсменів вищих категорій до складу національних збірних команд України з відповідних видів спорту.*

ШВСМ створюється рішенням місцевих органів виконавчої влади, місцевого самоврядування або фізкультурно-спортивними товариствами, які мають статус всеукраїнських, за погодженням з Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту.

ШВСМ за своїми організаційно-правовими формами може бути закладом державної, комунальної форми власності, республіканського, обласного та міського значення з одного або декількох олімпійських видів спорту.

ШВСМ проводить навчально-виховну, організаційно-методичну, організаційно-масову, навчально-тренувальну та спортивну роботу.

Навчально-тренувальна та спортивна робота у ШВСМ здійснюється за типовими навчальними планами і програмами з видів спорту, що затверджуються Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту, а також за навчальними планами і програмами, затвердженими відповідними місцевими органами виконавчої влади.

Навчальний рік у ШВСМ починається з 1 січня і триває протягом року.

Основними критеріями оцінки діяльності ШВСМ є кількість підготовлених до складу національних збірних команд України спортсменів.

ШВСМ формується з кращих спортсменів і укомплектовуються групи наступним чином: **групи спортивного вдосконалення** (у командних ігрових видах спорту - 1 розряд, з інших видів спорту - кандидат у майстри спорту) та **вищої спортивної майстерності** (у ігрових видах спорту - кандидат у майстри спорту, з інших видів - не нижче звання "майстер спорту"), або згідно з навчальними програмами.

Учні ШВСМ під час участі у навчально-тренувальних зборах та змаганнях забезпечуються харчуванням, фармакологічними відновлювальними засобами, вітамінними та білково-глюкозними препаратами за встановленими нормами, а також спортивною формою, інвентарем та, у разі потреби, проживанням.

Учні ШВСМ зобов'язані:

- удосконалювати та підвищувати свою спортивну майстерність;
- виконувати навчально-тренувальні навантаження з метою досягнення запланованих спортивних результатів;
- брати участь у змаганнях та навчально-тренувальних зборах, передбачених індивідуальними та календарними планами спортивних змагань;
- дотримуватись встановленого спортивного режиму та особистої гігієни.

Керівництво діяльністю ШВСМ здійснює директор, який призначається на посаду засновником відповідно до чинного законодавства, має вищу спеціальну освіту, досвід роботи у фізкультурно-спортивних організаціях не менше 3-х років.

Тренерсько-викладацький склад ШВСМ комплектується з числа провідних фахівців, які мають вищу спеціальну освіту, вищу або першу кваліфікаційну категорію

Тренер-викладач ШВСМ зобов'язаний систематично підвищувати свою кваліфікацію, брати участь у науково-методичних конференціях і один раз на 5 років підлягає атестації.

Конкретні режими навчально-викладацької роботи, наповненість, кількісний склад груп та вік спортсмена встановлюються програмами з видів спорту.

**20. Охарактеризуйте зміст діяльності дитячо-юнацької спортивної школи.**

**Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ)** - профільний позашкільний навчальний заклад, основним напрямком діяльності якого є спортивний, що забезпечує у позаурочний та поза навчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту.

Дитячо-юнацькі спортивні школи за своїми організаційно-правовими формами можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності. Школа покликана:

- здійснювати підготовку юних спортсменів високої кваліфікації, забезпечувати їхній різнобічний фізичний розвиток та здоров'я;
- готувати з вихованців громадських інструкторів по видам спорту і спортивних суддів;
- бути методичним центром і надавати допомогу загальноосвітнім школам в організації позакласної спортивно-масової роботи.

Штатний розпис ДЮСШ, обсяги фінансування затверджуються засновником.

ДЮСШ може бути комплексною (має відділення з декількох видів спорту) або профільною (один вид спорту).

ДЮСШ проводить навчально-тренувальну та спортивну роботу. Основною формою є проведення навчально-тренувальних зборів та участь вихованців у спортивних змаганнях різного рангу.

Мінімальний вік дітей для зарахування до ДЮСШ залежить від специфіки виду спорту та вікових особливостей дитячого організму і становить від 5 років (спортивна аеробіка, фігурне катання) до 16 років (літаковий, планерний спорт).

Граничний вік спортсменів у ДЮСШ не обмежується. Вихованці старші 18 років можуть залишатися у ДЮСШ за умов позитивної динаміки показників спортивної підготовленості та високих спортивних результатів.

ДЮСШ за погодженням із засновником має право відкривати в загальноосвітніх навчальних закладах за умови забезпечення вихованців харчуванням спеціалізовані класи з видів спорту з продовженим днем навчання та поглибленою навчально-тренувальною та спортивною роботою.

Відкриття спеціалізованих класів здійснюється спільним рішенням загальноосвітнього навчального закладу та ДЮСШ і на підставі укладеної між ними угоди, що погоджується із структурним підрозділом з питань освіти та фізичної культури і спорту.

Навчальний рік у ДЮСШ починається з 1 вересня і триває протягом року (12 місяців). При комплектуванні ДЮСШ особлива увага приділяється пошуку та відбору здібних дітей та підлітків. Для цього тренери-викладачі спортивних шкіл проводять пропаганду та агітацію серед підростаючого покоління, відвідують уроки фізкультури в загальноосвітніх навчальних закладах, різноманітні різнорівневі спортивні змагання, перевіряють рівень загальної фізичної та спеціальної підготовки. Затвердження контингенту учнів, кількості груп і річного розрахунку

навчальних годин проводиться щорічно до 1 жовтня. Зарахування учнів у групи початкової підготовки, а також навчально-тренувальні групи проводиться за заявою вступника та за згодою батьків.

Безпосереднє керівництво ДЮСШ здійснює директор, який: здійснює керівництво колективом ДЮСШ, забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, забезпечує та контролює навчально-тренувальну та спортивну роботу, несе відповідальність за її результати.

### **21. Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спеціалізованих класів по видам спорту в загальноосвітніх школах.**

Спеціалізовані класи з видів спорту з певним днем навчання та з поглибленим навчально-тренувальним процесом організуються в загальноосвітніх школах і школах-інтернатах, які не мають спеціального профілю.

Спеціалізовані класи комплектуються із числа найбільш перспективних у спортивному відношенні учнів, які навчаються не менше року у спортивній школі.

Навчально-виховний процес у спеціалізованих класах, як і у звичайних проводиться за навчальним загальноосвітнім планом. Навчально-тренувальний процес здійснюється в поза навчальний час за програмою дитячо-юнацької спортивної школи. ДЮСШ відповідає за постановку навчально-тренувального процесу, забезпечення спортивною формою, інвентарем та обладнанням.

Навчально-тренувальні заняття із групами учнів спеціалізованих класів проводяться тренерами-викладачами ДЮСШ не рідше двох разів у день (не менш 10 разів у тиждень). Оплата тренерів виплачується за рахунок бюджету ДЮСШ. На утримання спец-класів у ДЮСШ необхідно передбачити виділення додаткових асигнувань.

Загальне керівництво лікарським контролем за станом здоров'я учнів спеціалізованих класів здійснюється місцевими органами охорони здоров'я. Лікарський контроль за навчально-тренувальним процесом ведеться фізкультурними диспансерами або лікарем ДЮСШ.

Облік навчально-виховної роботи із загальноосвітніх предметів ведеться в класних журналах установленого зразка. Облік спортивної підготовки ведеться тренерами-викладачами ДЮСШ (СДЮШОР) у журналі обліку роботи групи.

### **22. Розкрийте організаційну структуру колективу фізичної культури.**

Колектив фізичної культури є добровільним об'єднанням громадян для організації власної спортивної та оздоровчої рекреаційної діяльності. Для успішної роботи і координації зусиль члени колективу обирають зі свого складу активістів, які входять до певних комісій. Кількість комісій залежить чисельності колективу фізичної культури.

Постійні комісії, зазвичай, створюються по найбільш значимих розділах роботи ради: організаційно-господарської, фізкультурно-оздоровчої, навчально-спортивної, спортивно-масової, виховної, агітаційно-пропагандистської та ін.

За необхідності при раді колективу фізкультури можуть бути створені й інші постійні комісії: по роботі з населенням за місцем проживання (у тому числі в гуртожитках), по спортивним спорудам, комісія з роботи з дітьми, тренерська рада та ін. Доцільність їхнього створення визначається місцевими умовами, напрямками розвитку колективу фізкультури та обсягом роботи.

Організаційно-управлінська діяльність ради колективу фізкультури повинна здійснюватися у взаємодії з адміністрацією та іншими громадськими організаціями. Необхідність такої співпраці зумовлена тим, що правові, фінансові та виконавські можливості ради обмежені. Так, наприклад, без виділення необхідних засобів із профбюджету, з фондів соціального розвитку рада часто не в змозі забезпечити матеріальними ресурсами створення спортивних баз, придбання необхідного майна, проведення масових заходів. У роботі із впровадження виробничої гімнастики буває необхідна допомога відділу по охороні праці й техніки безпеки.

У проектуванні та будівництві спортивних споруд потрібна участь відділу капітального будівництва. Для виділення транспорту на проведення туристичних екскурсій, виїздів за місто, обладнання для спортивно-оздоровчого табору потрібна допомога адміністративно-господарської частини.

Правильна організація роботи ради колективу фізкультури передбачає погоджені дії з медчастиною (обстеження фізкультурників, гігієнічний контроль, обслуговування змагань і ін.), з бібліотекою (інформаційно-пропагандистська робота, підбір методичної літератури), господарською частиною (виготовлення наочних приладів, обладнання, інвентарю, облаштування спортмайданчиків тощо) і т.д.

### ***23. Визначте зміст діяльності організаційно-масової та управлінської роботи колективу фізичної культури.***

#### ***. Організаційно-масова та управлінська робота:***

- складання перспективних і робочих планів;
- проведення засідань ради;
- проведення зборів членів колективу, вибори фізоргів;
- залучення в члени спортивного товариства (СТ);
- створення тимчасових комісій, рад, оргбюро, комітетів і т.д.;
- встановлення зв'язку, узгодження питань із іншими організаціями;
- обговорення та затвердження планів, підсумкових і звітних матеріалів, характеристик, складів збірних команд, делегацій, кошторисів і ін.;
- проведення інструктивних занять із фізкультурним активом;
- організація семінарів по підготовці та підвищенню кваліфікації громадських фізкультурних кадрів;
- перевірка роботи підрозділів колективу фізкультури фізкультурних працівників;
- створення фізкультурних організацій (у тому числі клубів аматорів бігу (КЛБ), туризму, загартовування, атлетичної гімнастики і т.д.) у робочих відділах, гуртожитках і ін.;
- розробка положень про огляди-конкурси з фізичної культури та спорту, у відомчій організації і т. д.;

- організація шефської допомоги сільським фізкультурним організаціям, колективам фізкультури за місцем проживання, самодіяльним дитячо-юнацьким спортивним клубам і ін.;
- участь в обстеженнях, опитуваннях з метою виявлення фізкультурно-спортивних інтересів трудящих і населення за місцем проживання;
- підготовка матеріалів по запитах вищестоящих організацій;
- облік роботи колективу фізичної культури;
- діловодство;
- складання звітів про роботу.

**24. *Визначте зміст діяльності агітаційно-пропагандистської та виховної роботи колективу фізичної культури.***

**Агітаційно-пропагандистська й виховна робота** ради колективу фізкультури полягає в наступному:

- проводити лекції, бесіди, диспути на спортивні теми; виготовляти фотовітрини, стенди та інші засоби наочної агітації;
- брати участь у художньому оформленні спортивних споруд, оформленню виробничих відділів гаслами та плакатами по фізкультурно - спортивній тематиці;
- випускати стінну газету колективу фізкультури;
- організовувати та проводити спортивні вечори;
- організовувати показові виступи по фізичній культурі та спорту;
- пропагувати прогресивний досвід роботи з фізичної культури та спорту;
- інформувати про роботу колективу фізкультури по радіо, телебаченню, в системі Інтернет;
- виготовляти афіші, оголошення, запрошення, програми і т.д.;
- комплектувати бібліотеки, створювати методичні кабінети з фізичної культури та спорту;
- створювати власні відеофільми про колектив фізичної культури;
- організовувати показ навчальних і художніх кінофільмів на фізкультурно-спортивну тематику;
- організовувати радіорепортажі та коментарі під час проведення масових фізкультурно-спортивних заходів;
- інформувати про хід і підсумки змагань власної спартакіади з фізичної культури й спорту;
- організовувати зустрічі членів колективу з ветеранами спортивного руху району, області, з діючими спортсменами, тренерами, з ветеранами війни та визвольних змагань УПА 1942-1952 років тощо;
- планувати виховну роботу з фізкультурниками й спортсменами, брати участь у реалізації цих планів.

**25. *Визначте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи колективу фізичної культури.***

**Фізкультурно-оздоровча робота** ради колективу фізичної культури полягає в:

- проведенні набору у фізкультурно-оздоровчі групи;
- участі в організації та проведенні виробничої гімнастики;
- участі в організації та проведенні спортивних заходів під час обідньої перерви;

- наданні допомоги в організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання працівників та членів їхніх родин;
- розвитку туризму серед працівників підприємства;
- організації методичних консультацій для працівників, які займаються фізичною культурою самостійно;
- наданні методичної допомоги самодіяльним клубам аматорів бігу, атлетичної гімнастики, зимового плавання та ін.;
- забезпеченні медичного контролю за працівниками, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах;
- участі у пропаганді масової фізкультурно-оздоровчої роботи;
- участі у проведенні масових фізкультурно-оздоровчих заходів, фізкультурних свят, туристичних екскурсій, конкурсів типу «Спортивна родина», «Спортландія» і т.д.;
- участі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в будинках відпочинку, профілакторіях, фізкультурно-оздоровчих таборах і т.п.;
- участі у підготовці та підвищенні кваліфікації громадських інструкторів-методистів фізкультурно-оздоровчих груп;
- участі в організації цеху здоров'я, реабілітаційних центрів, сеансів функціональної музики й т.д.;
- вивченні оздоровчої та економічної ефективності фізичної культури й спорту у підрозділах підприємства.

**26. *Визначте основні завдання колективу фізичної культури в загальноосвітній школі.***

Основним завданням колективу фізкультури в школі є сприяння розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи як важливого елементу національного виховання школярів.

Для вирішення цього завдання колектив фізкультури проводить:

- пропаганду фізичної культури та спорту, залучення школярів у заняття в спортивних секціях;
- участь в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів: шкільної спартакіади, змагань типу «Старти надій», спортивно-розважальних свят, товариських зустрічей по видах спорту, меморіальних змагань та ін.;
- присвоєння спортивних розрядів в межах дозволеної компетентності;
- участь у підготовці громадських фізкультурних організаторів, юних інструкторів по спорту;
- участь у підготовці суддів по спорту;
- участь у будівництві та облаштуванні спортивних споруд, у ремонті спортивного обладнання, інвентарю та майна;
- участь в організації та проведенні масових громадсько-політичних і військово-патріотичних заходів школи;
- участь в організації літнього спортивно-оздоровчого табору на базі школи;
- організація фізкультурно-спортивної роботи зі школярами під час канікул;
- надання допомоги вчителям фізкультури у проведенні уроків фізичної культури та занять спортивних секцій. До цієї роботи залучаються найбільш досвідчені спортсмени старших класів.

Кращим колективам фізкультури шкіл за високі показники в розвитку масової фізичної культури та спорту може бути присвоєно звання спортивного клубу. Назва такого клубу затверджується загальними зборами його членів і вивішується поряд з назвою школи.

**27. Визначте зміст діяльності навчально-спортивної та спортивно-масової роботи колективу фізичної культури.**

**Навчально-спортивна та спортивно-масова робота.** Рада колективу фізкультури повинна здійснювати:

- підбір тренерів;
- надання допомоги в організації навчально-тренувальних занять;
- забезпечення методичного контролю за проведенням занять у секціях;
- облік навчально-спортивної роботи;
- проведення набору в спортивні секції, команди;
- організацію медичного контролю, обстеження працівників, які займаються фізичною культурою;
- розробку положень про змагання з видів спорту, спартакіади колективу;
- участь в організації та проведенні змагань, спартакіад, матчевих зустрічей по видам спорту;
- комплектування збірних команд колективу; участь у змаганнях, які проводяться вищестоящими спортивними організаціями;
- оформлення спортивних розрядів; реєстрацію рекордів колективу фізкультури; участь у роботі по підготовці та підвищенню кваліфікації громадських тренерів зі спорту, спортивних суддів;
- участь у розробці календарних планів масових фізкультурних і спортивних заходів колективу.

Практика показує, що доцільно розмежовувати останній розділ роботи ради колективу фізичної культури і виокремлювати в самостійний розділ роботи – організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. У такому випадку функціональними обов'язками комісії даного розділу є:

- підготовка та проведення змагань, у тому числі матчевих і товариських зустрічей, спартакіади, кросів, фізкультурних свят, вечорів, Днів здоров'я тощо;
- відповідальність за розробку сценаріїв, художнє оформлення та технічне облаштування місць змагань, підготовку показових виступів, придбання призів, запрошення почесних гостей і ін.
- координація та погодження участі у підготовці та проведенні спортивно-масового заходу суддів, учасників, інших комісій ради колективу (господарсько-фінансової, пропагандистської, навчальної і т.д.).

**28. Визначте зміст діяльності фінансово-господарської роботи колективу фізичної культури.**

**Фінансово-господарська робота** полягає у виконанні наступних функцій:

- участі разом з комітетом профспілки в розробці кошторису витрат на фізичну культуру та спорт із профбюджету, з фонду соціального розвитку та інших надходжень;
- зборі членських внесків до спортивного товариства (СТ);
- підготовці кошторисів на проведення фізкультурно-спортивних і туристських заходів;
- придбання спортивного майна: інвентарю та обладнання;
- підготовці планів будівництва, реконструкції, устаткування та ремонту спортивних споруд колективу;
- проведенні інвентаризацій, обліку спортивного інвентарю, майна, матеріальних цінностей, що належать колективу;
- забезпеченні контролю за правильністю зберігання та експлуатації спортивних споруд, інвентарю та майна;
- списання пошкодженого інвентарю та майна;
- участь у будівництві спортивних споруд, доріжок здоров'я, тренажерних майданчиків, спортивних залів і ін.;
- створення пунктів прокату спортивного інвентарю та майна за місцем проживання та у місцях масового відпочинку;
- укладення договорів на оренду спортивних будівель;
- заливання катків, будівництво хокейних майданчиків, дитячих спортивних майданчиків, гімнастичних городків і т.д. на період зимових і літніх шкільних канікул за місцем проживання працівників підприємства або на спеціально виокремленій для цього території підприємства;
- участь у матеріально-технічному забезпеченні фізкультурно-спортивної роботи в гуртожитках, будинках відпочинку, санаторіях-профілакторіях, оздоровчих таборах і т.п.

У великих колективах фізкультури та спортклубах доцільно виділити окремих підрозділ спорт споруд або створити відповідну комісію, яка відповідатиме за всі питання, що стосуються будівництва, облаштування та експлуатації спортивних споруд.

## **29. *Визначте напрями та завдання виробничої фізичної культури.***

***Виробнича фізична культура*** - раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, спрямованих на збереження і підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження:

- загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;
- спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

Виробнича фізична культура визначається як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість покращити умови праці та відпочинку

робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому. Виробнича фізична культура вирішує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними і фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується:

- підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми і підвищенню продуктивності праці, збільшенню обсягу продукції, зниженням втрат від браку тощо;
- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, що враховують характер трудової діяльності.

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями:

1. виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
2. відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
3. профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;
4. професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків. Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:
  - підготовча гімнастика;
  - фізкультпаузи;
  - фізкультурні хвилинки;
  - мікропаузи.

*Підготовча гімнастика* - це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи.

*Фізкультпаузи*, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7).

*Мікропауза* - ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремих рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

### **30. Назвіть групи професій, на які поділяються працівники для проведення виробничої фізичної культури.**

Для активізації відновлення працездатності в режим робочого дня вводяться фізкультхвилинки, мікро паузи, фізкультпаузи тощо.

Для ефективної організації і впливу змісту типових схем фізкультпауз та фізкультхвилин усі професії поділяються за групами праці:

1-а група - професії легкої праці, робота пов'язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги і зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом може бути праця на конвеєрі.

2-а група - професії фізичної праці середньої напруженості, робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є праця на верстатах.

3-я група - професії важкої фізичної праці; робота пов'язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за участю практично всіх м'язових груп, викликає значну фізичну втоми. Прикладом можуть бути праця вантажників, монтажників-висотників, малярів.

4-а група - професії розумової праці; робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути праця бухгалтерів, вчителів, науковців.

Фізкультурні паузи можуть бути комплексними за умови, що фізичні вправи чергуються з прийомами самомасажу, локальними гідропроцедурами, елементами психорегуляційного тренування.

### **31. Охарактеризуйте організаційні форми відновлюваних занять на виробництві.**

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями:

1. виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
2. відновлення після роботи, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
3. профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;
4. професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- підготовча гімнастика;
- фізкультпаузи;
- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

**Підготовча гімнастика** - це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Оскільки різні фізіологічні функції організму, в тому числі центральна нервова система (ЦНС), включаються в робочий режим та досягають оптимальної інтенсивності неодноразово, виникає необхідність їх активізації.

**Фізкультпаузи**, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7), які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті "переключення" - зміни характеру діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату. Ефект активного відпочинку, відкритий І.М.Сеченовим, проявляється відразу та зберігається 1,5-2 години.

**Фізкультурні хвилинки** належать до малих форм активного відпочинку. Вони проводяться впродовж 1-2 хв і включають 2-3 вправи.

Фізкультурні хвилинки можуть бути загальної або локальної дії. Позитивний ефект досягається лише за умови багаторазового виконання різних за змістом фізкультурних хвилин упродовж робочого дня. В основному, через 1,5-2 години роботи виникає потреба у відпочинку, її можна задовольнити за допомогою відповідного комплексу фізичних вправ.

**Мікропауза** - ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с. Позитивний ефект досягається за рахунок багаторазового виконання - 5-8 разів упродовж робочого дня.

Мікропаузи сприяють зниженню збудливості ЦНС та аналізаторних систем (м'язове розслаблення, пасивний відпочинок із заплющеними очима в поєднанні з простими формулами аутотренінгу, глибоким ритмічним диханням, подовженим видихом).

Мікропаузи сприяють також нормалізації мозкового і периферійного кровообігу. Вони включають різні рухи головою, дихальні вправи, елементи і прийоми самомасажу окремих частин та ділянок тіла.

Правильно побудований режим роботи, ефективна її організація не гарантують повного вирішення питання ліквідації фізичної втоми або нервового напруження. Саме тому після закінчення робочого дня людина здебільшого відчуває втому.

Дослідження свідчать, що основна маса робітників та службовців (близько 55 %) відчувають втому середнього ступеня, 25 % - значно втомлюються, а 20% - втоми не відчувають. Отже, близько 80 % осіб, які працюють, потребують відновлення після роботи.

**32. Зазначте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з працівниками агропромислового комплексу.**

Сільськогосподарське виробництво має свою специфіку, суттєво відрізняється від інших сфер виробництва. Для нього характерні: сезонність і терміновість робіт, праця просто неба з ранньої весни до пізньої осені, віддаленість місця роботи від житла, контакт зі шкідливими для здоров'я хімічними речовинами. Все це зумовлює особливості фізкультурно-оздоровчої роботи, її відмінність від занять мешканців міст, де, в першу чергу, вирішуються проблеми гіподинамії, гіпокінезії та психоемоційного напруження. У сільській місцевості фізкультурні заняття повинні забезпечувати відпочинок, профілактику захворювань, спілкування.

Зазначені особливості змісту оздоровчої фізичної культури аграріїв вимагають вирішення таких завдань:

- упровадження засобів фізичної культури в режим праці, відпочинку, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, продовження творчого довголіття;
  - формування, удосконалення рухових умінь і навиків, необхідних у виробничій діяльності та побуті;
  - підвищення працездатності, забезпечення результативної виробничої діяльності у важких і мінливих умовах;
- профілактика професійних захворювань, позбавлення негативних проявів, що виникають у виробничій і побутовій праці тощо.

Визначення змісту та форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять залежить від: характеру і умов праці; місця і умов проживання; індивідуальних інтересів, потреб, нахилів; віку, статі, стану здоров'я; фізичної підготовленості; матеріально-фінансового забезпечення занять.

Фізкультурно-оздоровча робота на селі проводиться за такими напрямами:

1. фізкультурно-гігієнічним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в домашньому побуті, дотримання режиму гігієни життя;
2. оздоровчо-рекреаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для активного відпочинку з метою відновлення сил, задоволення емоційних запитів (туризм, полювання, рибальство тощо);
3. загальнопідготовчим, що передбачає заняття у групах загальної фізичної підготовки або самостійні заняття;
- 4) професійно-прикладним, що передбачає формування прикладних знань, спеціальних фізичних якостей, умінь і навиків для підвищення кваліфікації та професійної майстерності;
- 5) лікувальним, фізкультурно-реабілітаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, порушених унаслідок захворювань або травм;
- 6) виробничим, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в режимі робочого дня або після його закінчення з метою підвищення

працездатності та продуктивності праці, зниження втоми (виробнича гімнастика, відновлювально-профілактичні заняття).

Наведена класифікація є умовною, означені напрями, а також засоби, застосування яких вони передбачають, тісно пов'язані між собою.

Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на чотири професійні групи:

- тваринники: ветлікарі, зооінженери, зоотехніки, скотарі, доярки;
- хлібороби, рільники, працівники лісового господарства;
- механізатори: трактористи, комбайнери, інженери-механіки, інженери-електрики;
- працівники адміністративно-управлінського апарату: керівники, бухгалтери, контролери, обліковці та ін. [13].

Наведені групи професій відрізняються умовами праці, її змістом і несприятливими факторами впливу на організм. Заняття оздоровчою фізичною культурою мають за мету протистояти професійним захворюванням або впливу шкідливих факторів виробництва, зміцнювати здоров'я, продовжувати активне довголіття.

**33. *Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом підвищення фізкультурно-спортивної грамотності працівників, формування їхніх інтересів. Підготовки фізкультурного активу.***

Для успішного розвитку в трудовому колективі фізичної культури має вагомим значення визначення перспектив її розвитку, планування, розробка чіткої програми дій ради колективу фізкультури та підрозділів підприємства по залученню працівників і членів їхніх родин у різні форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, забезпеченню ефективності цієї роботи.

Найбільш прогресивним методом планування є програмно-цільовий метод. Використання цього методу передбачає:

- розробку цільової комплексної програми (ЦКП);
- створення системи керування для реалізації ЦКП;
- забезпечення діючого контролю та своєчасного звіту і виконання планових завдань.

Для використання програмно-цільового методу необхідно визначити головні напрями та зміст діяльності адміністрації й громадських організацій підприємств в області фізичної культури й спорту.

При практичному плануванні розвитку фізичної культури й спорту на промисловому підприємстві найбільш оптимальними напрямками є:

- підвищення фізкультурно-спортивної грамотності працівників, формування їхніх інтересів в області фізичної культури та спорту, створення активу;

- створення матеріально-технічних умов (бази) для розвитку масової фізичної культури й спорту;
- залучення працівників і членів їхніх родин у регулярні заняття фізкультурою та спортом.

По кожному з напрямків необхідно намітити конкретні завдання (цільові завдання). Бажано, щоб вони були виражені в кількісних показниках. Це полегшує планування та контроль за виконанням завдань, дозволяє більш точно розраховувати необхідні ресурси.

При визначенні цільових завдань необхідно враховувати базис фізкультурної організації підприємства, тобто вже досягнутий нею рівень фізкультурно-спортивної роботи, наявні фізкультурні кадри та матеріально-технічну базу і т.д.

Наступним етапом у розробці цільової комплексної програми (ЦКП) є вибір планованих заходів (видів роботи). При цьому доцільно враховувати пропозиції членів колективу. Так, наприклад, вивчення думок допоможе виявити форми, методи й умови фізкультурно-оздоровчої роботи, що найбільше повно відповідають потребам і можливостям основного контингенту працівників і членів їхніх родин. Таке вивчення можна провести шляхом анкетування або усного опитування.

До планування заходу необхідно підходити за наявності об'єктивних можливостей. Кожна конкретна мета може бути реалізована лише при наявності необхідних ресурсів (матеріальних, кадрових, інформаційних). Мета, яка не забезпечена ресурсами, фактично недосяжна, тому при недостатці ресурсів у ЦКП потрібно включати проміжні заходи по їхньому створенню.

ЦКП складається на певну перспективу (рік або більш тривалий період). У процесі реалізації ЦКП при необхідності можна складати додаткові оперативні плани, що конкретизують зміст виконавської діяльності та враховують появу нових виконавських можливостей.

При розробці ЦКП кожний її пункт повинен містити певну інформацію:

- конкретне визначення заходу (виду роботи, планового завдання);
- місце проведення;
- терміни виконання;
- відповідальний за виконання;
- співвиконавці (залучені організації);
- ресурси, вартість.

У цільову комплексну програму (ЦКП) можуть бути включені заходи та види робіт з різних напрямків. Нижче для прикладу виокремлено один з можливих напрямків і подано орієнтовні види робіт.

### Напрямок 1.

**Підвищення фізкультурно-спортивної грамотності** працівників, формування їхніх інтересів, **підготовка фізкультурного активу:**

- проведення лекцій, бесід, диспутів на фізкультурні теми;

- створення народного університету фізичної культури;
- проведення спортивного вечора, показових виступів фізкультурників і спортсменів;
- проведення передач по внутрішньому радію;
- виготовлення плакатів, стендів, вітрин, виставок;
- організація методичного кабінету;
- випуск стінгазет;
- художнє оформлення спортивних споруд, місць проведення змагань і ін.;
- створення «Музею спортивної слави» колективу;
- проведення огляд-конкурсів по профілях штатних і громадських фізкультурних працівників;
- проведення семінарів, курсів по підготовці та підвищенню кваліфікації фізкультурних кадрів;
- направлення членів колективу на навчання у фізкультурні навчальні заклади;
- направлення фізкультурних активістів на стажування в інші виробничі колективи фізкультури;
- заохочення кращих активістів колективу фізичної культури;
- проведення пробігів, естафет, показових виступів;
- поширення рекламно-агітаційних і методичних матеріалів по фізкультурно-оздоровчій роботі серед працівників і членів їхніх родин;
- створення консультаційних пунктів з питань медико-біологічних і методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи.

**34. *Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом створення матеріально-технічних умов для розвитку масової фізичної культури та спорту.***

***Створення матеріально-технічних умов для розвитку масової фізичної культури й спорту:***

- будівництво спортивних споруд;
- виготовлення спортивного інвентарю та майна;
- ремонт спортивного інвентарю та майна;
- придбання спортивного інвентарю та майна;
- створення спортивно-оздоровчого табору;
- проведення суботників по підготовці спортивних споруд до сезону (занять, масовим фізкультурно-спортивним заходам);
- створення доріжки здоров'я, маркірованої траси, теренкуру;
- створення відновлювального центру (центру реабілітації);
- створення тренажерного залу;
- організація заходів щодо пошуку ресурсів, необхідних для розвитку матеріально-технічної бази колективу фізкультури;
- облаштування велостоянки при вході на підприємство;
- радіофікація цехів для проведення виробничої гімнастики по радію та трансплювання функціональної музики, проведення радіопередач про працівників.

**35. *Визначте основні пункти перспективного плану розвитку фізичної культури і спорту на обраному підприємстві за напрямом залучення***

***працівників і їх членів родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом.***

***Залучення працівників і членів їхніх родин до регулярних занять фізичною культурою та спортом:***

- організація роботи спортивних секцій;
- організація фізкультурно-оздоровчих груп (ЗФП, здоров'я, жіночої гімнастики, атлетичної гімнастики і т.д.);
- створення клубу аматорів бігу;
- створення клубу туристів;
- впровадження виробничої гімнастики (ранкової, фізкультурних пауз, реабілітаційної та ін.);
- організація навчально-тренувальної роботи із працівниками та членами їхніх родин за місцем проживання;
- організація фізкультурно-оздоровчої роботи в місцях масового відпочинку;
- організація туристських походів;
- організація туристських екскурсій, виїздів, походів вихідного дня і т.д.;
- проведення масових спортивних змагань на підприємстві, в місцях проживання та відпочинку працівників;
- проведення спартакіад здоров'я, комплексних змагань типу «Спортивна родина», «Спортландія» і ін.;
- проведення фізкультурно-спортивних свят для населення;
- організація цілорічної спартакіади для керівників виробництва;
- участь у змаганнях і спартакіадах району (міста, СТ і ін.);
- проведення товариських зустрічей по фізичній культурі і спорту.

Окрім зазначених, у цільовій комплексній програмі по спорт масовій роботі можуть бути включені й інші основні та проміжні заходи і види робіт, які доцільні як з точки зору об'єктивних завдань з розвитку масової фізичної культури та спорту, так і можливостями їх практичної реалізації.

***36. Визначте організаційні основи фізкультурно-спортивного клубу та його функції за місцем проживання.***

***Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК)*** за місцем проживання почали створюватися в Україні ще наприкінці 50-х р., а широкий розвиток вони одержали у другій половині 60-х р. минулого століття. У період утворення України як незалежної держави на початку 90-х р. ФСК пережили період занепаду у зв'язку із припиненням державного фінансування і зміною форм власності. На сучасному етапі розпочався новий виток розвитку ФСК (тренажерні зали, фітнес клуби і т.д.), проте, вже в більшості випадків на засадах самоокупності.

ФСК створюється за місцем проживання (ЖЕК, ЗОШ, мікрорайони і т.д.) на базі спортивних комплексів, у парках культури і відпочинку та інших організацій, які мають необхідні умови для проведення постійної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з населенням.

Для створення фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) ініціатори обирають організаційну комісію (або раду засновників не менше 3-х осіб), у завдання якої входить складання плану роботи комісії; узгодження організаційно-господарських

питань, підбір кандидатур до складу ради ФСК, підготовка необхідної документації, організація та проведення установчих зборів.

ФСК виконує наступні основні функції:

- популяризацію та пропаганду серед населення фізично культури, масових видів спорту, туризму, загально фізичної підготовки;
- залучення різних вікових категорій населення в колективні та самостійні заняття фізичною культурою і спортом;
- ефективне використання засобів фізичної культури та спорту з метою попередження правопорушень, норм громадського порядку, перевиховання «важких» дітей і підлітків, залучення їх до суспільно корисної діяльності.

Для роботи з дітьми у ФСК створюються дитячі спортивні клуби, двірські команди та групи, організуються навчально-тренувальні заняття, підготовка до змагань, проводяться матчеві зустрічі, першості по видам спорту, фізкультурні свята, туристські екскурсії, походи і т.д.

Особливо важливим у роботі ФСК є те, що вся основна навчально-тренувальна, організаційна, господарська, пропагандистська робота, будівництво та ремонт спортивних майданчиків, оформлення приміщень клубу, місць змагань і занять створюється силами громадськості із залученням до активної діяльності дітей і підлітків.

Вищим органом ФСК є рада, яка обирається на 2 роки на загальних зборах членів клубу. У дитячому і підлітковому ФСК обирається рада капітанів, яка приймає активну участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед дітей і підлітків мікрорайонів.

При активній допомозі спонсорів, фізкультурних організацій, рад спортивних товариств (СТ) рада ФСК:

- створює фізкультурно-спортивні секції, команди, групи; забезпечує організаційно-методичне керівництво, медичне обстеження і проводить контроль за їхньою роботою;
- організує методичні консультації та співбесіди з тими, хто займається самостійно;
- відповідно до планів здійснює організацію і проведення змагань, турнірів, конкурсів, матчевих зустрічей; організує проведення спортивних свят та вечорів відпочинку.

До проведення занять у секціях, командах, групах залучаються як фахові спеціалісти з фізичного виховання на платній основі, так і громадські інструктори: тренери і спортсмени з різних організацій СТ, викладачі загальноосвітніх шкіл, вищих і середніх спеціальних навчальних закладів, ДЮСШ.

### ***37. Охарактеризуйте особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.***

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності ***за місцем проживання.***

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з "Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання". Створення клубу реєструється постановою відповідного управління, відділу з фізичної культури і спорту. Залежно від умов і можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону, можуть створюватися дитячі, юнацькі, молодіжні фізкультурно-спортивні клуби, клуби для людей похилого віку з окремих видів оздоровчої фізичної культури, з видів спорту, туризму тощо. Фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання можуть бути державної, громадської або індивідуально-кооперативної форм власності та вести роботу на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.

Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню. Фізкультурно-оздоровчий комплекс - це одна або декілька споруд і служб із загальним керівництвом і фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих і медиковідновлювальних послуг.

Формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання є культурно-спортивні (культурно-дозвілеві) комплекси. Особливе поширення цієї форми можна спостерігати в сільській місцевості. Культурно-спортивний комплекс являє собою окрему споруду чи декілька споруд різного відомчого підпорядкування, які об'єднуються для вирішення культурно-освітніх, оздоровчих, фізкультурно-спортивних, побутових проблем населення району. Керівництво культурно-спортивним комплексом здійснює координаційна рада, яка підпорядкована місцевим радам народних депутатів. Доцільність утворення культурно-дозвілевого (культурно-спортивного) комплексу полягає в тому, що забезпечується комплексний підхід до організації дозвілля, існує можливість більш раціонального використання фінансових, кадрових, матеріально-технічних можливостей, проведення різноманітних заходів, формування національної свідомості за допомогою народних свят, забав, змагань.

На сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в **місцях масового відпочинку**. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

Забезпечення масової роботи з фізичної культури в місцях масового відпочинку вимагає рішення ряду матеріально-технічних питань, таких, як:

- організація агітаційно-пропагандистської та інформаційної роботи;
- транспортне забезпечення;
- створення мережі обслуговування: пунктів прокату спортивного інвентарю та майна, пунктів громадського харчування, медичних пунктів, туалетів і ін.;
- будівництво спортивних споруд, бігових і лижних трас, пляжів, доріжок здоров'я, ігрових майданчиків і т.д.;
- забезпечення охорони громадського порядку;
- забезпечення санітарного контролю та прибирання території.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у замських зонах відпочинку, для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця - теренкури (пішохідні дозовані траси); "стежки здоров'я" (спеціально обладнані траси); "лісові стадіони" (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плавання. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи і консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави). Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях масового відпочинку потребують подальшого вивчення, особливо щодо вдосконалення її форми та змісту.

### **38. Охарактеризуйте особливості організації і проведення фізкультурних занять в оздоровчих групах різних типів.**

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту - групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки і групи здоров'я.

**Групи загальної фізичної підготовки** поділяються на:

- змішані - для чоловіків (до 40 років) та жінок (до 35 років), які належать до першої медичної групи;
- групи для чоловіків, старших 40 років і жінок, старших 30 років, а також

осіб, які належать до другої медичної групи;

- групи осіб різного віку, але приблизно однакової фізичної підготовки.

Завданнями, що вирішуються впродовж оздоровчих занять цих груп, є зміцнення здоров'я, розвиток та закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників.

Завданням діяльності груп може бути підготовка до складання державних рухових тестів.

Кількість членів груп загальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 30 осіб, а для контингенту похилого віку - 20 осіб. Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 45-60 хв., їх бажано проводити просто неба, на стежках здоров'я, у лісопаркових зонах.

Різновидами **груп спеціальної фізичної підготовки** є групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму тощо.

Заняття в групах, окрім фізичної підготовки, спрямовані на вирішення таких завдань: розвиток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навиками, організація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи всіх вікових груп, які належать до першої медичної групи. Чисельний склад групи - 20-25 осіб. На заняттях використовується типове і спеціальне обладнання, музичний супровід тощо.

**Групи здоров'я.** До них належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики та сімейні групи.

До груп ранкової гімнастики залучаються особи всіх вікових і медичних груп. Такі групи, як правило, організуються в гуртожитках, на спортивних спорудах або у житлових мікрорайонах.

Чисельний склад груп - до 40 осіб. Заняття проводяться просто неба під керівництвом інструктора.

Групи лікувальної або відновлювальної гімнастики організуються для осіб, які належать до третьої медичної групи. Вони можуть мати жіночий або змішаний контингент і вирішувати завдання зміцнення здоров'я, відновлення координації рухів, покращення самопочуття, виправлення вад постави тощо.

Заняття проводяться два рази на тиждень. Кількісний склад груп і тривалість занять залежать від фізичного стану та захворювань тих, хто займається. Кількість членів групи може коливатися від 5 до 15 осіб, тривалість занять - від 30 до 90 хв.

Заняття проводяться в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням різноманітних пристроїв, тренажерів.

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають спільні заняття батьків і дітей. Зміст і спрямованість сімейних фізкультурних занять можуть передбачати вирішення широкого кола освітніх завдань залежно від потреб і бажань дітей і батьків.

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних і соціально-демографічних характеристик. Вік дітей, як правило, обмежується 7-12 роками.

Заняття проводяться впродовж року: зимою та в міжсезоння - у залі, літом - просто неба. Місця занять повинні бути добре обладнані з дотриманням вимог безпеки та гігієни.

За особами, які відвідують заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, повинен бути встановлений постійний лікарський контроль. Вони зобов'язані проходити повне медичне обстеження двічі на рік, а при потребі - частіше.

Тренерам-викладачам та інструкторам необхідно вести документацію планування роботи, обліку та звітності.

**39. *Визначте зміст фізкультурної діяльності в місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних і лікувально-профілактичних установах.***

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів - культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у замських зонах відпочинку, для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця - теренкури (пішохідні дозовані траси); "стежки здоров'я" (спеціально обладнані траси); "лісові стадіони" (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плавання. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи і консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави).

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в **оздоровчо-рекреаційних установах**, до яких належать табори різних типів, а саме:

- оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок і зміцнення здоров'я відпочиваючих;
- спортивні - для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу (утворюються ФСТ, спортивними школами);
- оздоровчо-спортивні - для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період (організуються навчальними закладами);
- праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;
- оборонно-спортивні - для підготовки молоді до військової служби в лавах збройних сил України;
- дитячі літні табори на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури і охорони здоров'я;
- туристичні бази і табори;
- замські бази рибалок і мисливців.

Наметові табори такого типу можуть організовувати як спортивні товариства України, так і громадські об'єднання ("Сокіл", "Січ", "Пласт", "СОМ-Центр" та ін.

За тривалістю і характером роботи, табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Організація роботи таборів усіх типів будується на основі спеціально розроблених "Положень про табори", які містять такі розділи: загальні положення; питання організації табору і керівництво його роботою; зміст роботи табору; матеріальне, кадрове, фінансове забезпечення його діяльності; облік та звітність.

Змістова робота в таборах передбачає такі види та форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, секційні заняття, навчання плавання, спортивні змагання (спартакіади табору), туристичні походи, спортивні свята, ігри, забави і розваги на місцевості, гігієнічні та за гартувальні процедури.

Зазначені заходи повинні бути узгоджені з внутрішнім розпорядком табору і термінами перебування в ньому відпочиваючих. Фізкультурно-оздоровча діяльність посідає важливе місце в системі лікувально-профілактичних установ. Вона забезпечує використання фізкультурних занять і загартовуючих факторів з метою зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людей різного віку. До цих установ належать: оздоровчо-відновлювальні профілакторії промислових підприємств, будинки відпочинку, пансіонати, курорти, установи санаторного типу, що розташовані у сприятливих кліматичних зонах.

#### **40. Охарактеризуйте організацію і зміст діяльності спортивно-оздоровчих клубів за інтересами.**

Окрім ФСК і дитячих спортивних клубів існують інші види самодіяльних фізкультурних організацій, які створюються за інтересами: клуб аматорів бігу, клуб загартовування, клуб атлетичної гімнастики, клуб туризму і т.д.

Членом такого клубу може бути кожен бажаючий, який допущений лікарем до фізкультурно-оздоровчих занять. Заняття повинні проводитися відповідно до певної програми і методичних рекомендацій.

Основи організації і зміст роботи клубів за інтересами можна розглянути на прикладі клубу любителів бігу (КЛБ).

Клуб любителів бігу (КЛБ) створюється в колективах фізичної культури підприємств, установ, навчальних закладів, при спортивних спорудах, в парках культури й відпочинку і інших організаціях. Робота КЛБ будується на основі творчої ініціативи громадян. Головне завдання клубів любителів бігу - залучення в регулярні заняття оздоровчим бігом і ходьбою широких верств населення, пропаганда фізичної культури і масового спорту. КЛБ ведуть роботу з навчання основам самоконтролю, особистої гігієни, режиму дня, раціональному харчуванню і самостійному проведенню навчально-тренувальних занять.

Вищим органом клубу є збори його членів, а для безпосереднього керівництва роботою клубу на загальних зборах відкритим голосуванням обирається правління терміном на два роки. При правлінні можуть створюватися ініціативні групи з різних розділів діяльності: організаційно-масова, пропаганди й агітації, організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.

Навчально-тренувальна робота в клубах любителів бігу будується по очно-заочній системі, коли більша частина занять проводиться за індивідуальними планами.

У своїй діяльності КЛБ організують і здійснюють:

- методичну допомогу для тих, хто займається бігом;
- регулярне медичне обстеження та педагогічне спостереження з метою вдосконалення методики проведення занять;
- проведення масових фізкультурно-спортивних свят і змагань;
- навчання членів клубу самостійному і методично грамотному проведенню занять, основам самоконтролю.

Для зміцнення клубних колективів і залучення в клуб широких верств населення, особливо молоді, можуть бути використані зустрічі із ученими, лікарями,

тренерами, спортсменами; колективні вечори відпочинку, турпоходи; виступи з лекціями з пропаганди бігу і ходьби на підприємствах, в установах, навчальних закладах.

Основними джерелами фінансування роботи самодіяльних клубів за інтересами є засоби, які виділяються на оздоровчу фізкультурну та спортивну роботу радами спортивних товариств, при яких вони створені; спонсорські і благодійні внески, членські внески, якщо такі існують.

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

#### **41. Охарактеризуйте зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих комбінатів (ФОК).**

Фізкультурно-оздоровчий комбінат (ФОК) - тип госпрозрахункових організацій, які створюються для надання платних фізкультурно-оздоровчих і лікувально-профілактичних послуг населенню. Його основні функції:

- створення матеріально-технічної бази для забезпечення масової фізкультурно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи;
- пропаганда фізичної культури як засобу гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей людини, підтримки її високого рівня працездатності і продовження творчої активності;
- реклама конкретних форм фізкультурно-оздоровчих занять;
- проведення набору у фізкультурно-оздоровчі та лікувально-профілактичні групи, організація і забезпечення їхньої роботи;
- вивчення фізкультурних інтересів і потреб різних вікових груп населення;
- організація в зонах масового відпочинку населення пунктів прокату спортивного інвентарю і спортивного майна.

#### Види діяльності ФОКів:

- встановлення зв'язків з державними і громадськими фізкультурними та лікувально-профілактичними установами;
- розробка та узгодження з відділом охорони здоров'я і спорткомітетом міста (району) планів розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням;
- прийом на тимчасову та постійну роботу фахівців з фізичної культури і технічних працівників;
- укладання договорів на оренду спортивних споруд;
- організація методичного і медичного контролю фізкультурно-оздоровчих занять;
- розробка і забезпечення господарчо-фінансових планів;
- вивчення та впровадження передового досвіду роботи масової фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами населення;
- організація праці працівників ФОКу, проведення заходів щодо поліпшення обслуговування населення та зниження собівартості наданих послуг;
- координація діяльності ФОКу з розвитку масової фізкультурно-оздоровчої роботи з діяльністю фізкультурних організацій регіону.

З огляду на інтереси і вивчення потреби населення в заняттях фізичною культурою, ФОКи постійно розширюють види фізкультурно-оздоровчих послуг. Наприклад, організовуються заняття для різного виду фізкультурно-оздоровчої та

спортивно-масової роботи в дитячих і жіночих групах, у фізкультурно-оздоровчих групах для осіб літнього віку, для осіб з ослабленим здоров'ям, заняття в кабінетах лікувальної фізкультури і фізіотерапії, відвідування сауни, заняття в спортивно-оздоровчих групах з художньої гімнастики, тенісу, боротьби, однокорств та інших видів спорту, організація туристських походів і екскурсій, проведення фізкультурних занять у дитячих дошкільних установах, навчання танцям і ін. Окрім того, ряд різного роду організацій (установи, дрібні підприємства і ін.), які не мають можливості утримувати штатного фізкультурного працівника, а тим паче удосконалювати його професійну діяльність, мають можливість на умовах погодинної оплати запрошувати досвідчених фахівців фізичного виховання ФОКу для організації і проведення масових фізкультурно-спортивних, туристичних заходів і організації активного відпочинку своїх працівників і ін.

#### **42. Охарактеризуйте зміст діяльності культурно-дозвілевого комплексу (КДК).**

**Культурно-дозвілевий комплекс (КДК)** – організація, яка покликана об'єднати діяльність районних культурно-просвітніх, оздоровчих і фізкультурно-спортивних установ регіону. Вона безпосередньо підпорядковується місцевим Радам і створюються з метою:

- сприяння активному, змістовному відпочинку населення за місцем проживання і підвищення рівня його культурного обслуговування;
- підвищення ефективності виховної і фізкультурно-оздоровчої роботи з усіма віковими і соціальними контингентами населення.

Доцільність створення КСК полягає у забезпеченні плановості і комплексного підходу до організації роботи з населенням, для координації діяльності багатьох установ, які належать різним відомствам, для надання взаємної допомоги, погоджених дій при проведенні народних свят, масових культурних і спортивних заходів.

У якості управлінсько-виконавчих органів при координаційній раді КСК створюються секції, характер яких визначається місцевими умовами і можливостями КСК. Наприклад, можуть бути створені секції: спортивно-масової роботи, фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, секція впровадження нових обрядів і традицій роботи з дітьми, наочної агітації, військово-патріотичного виховання, секція організації відпочинку населення.

Створення КСК сприяє відродженню багатьох народних традицій, розвитку культури масових народних свят, у ході яких широко використовуються атрибутика, урочисті церемонії та ритуали. Свята культури і спорту є діючим засобом національно-патріотичного виховання населення, його залучення до занять масовою фізичною культурою та спортом.

Для проведення масових свят КСК використовують спортивні споруди загальноосвітніх шкіл та облаштовану територію масового відпочинку населення (парки культури, стадіони тощо).

#### **43. Зазначте особливості організації навчально-тренувальних занять із загальної фізичної підготовки.**

## **1. Мета і завдання змагань.**

Характер мети впливає на спрямованість і зміст всієї решти пунктів положення. Звичайно намічається одна мета і визначаються додаткові завдання, що можуть бути вирішені в процесі проведення змагань.

Наприклад, обласні змагання з виду спорту проводяться відповідно до комплексної цільової програми олімпійської підготовки і вирішують такі завдання:

- підвищення спортивної майстерності;

вдосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних організаціях;

- підбиття підсумків роботи в спортивних організаціях України.

## **2. Час і місце проведення змагань.**

У цьому розділі визначаються форма змагань, число і місце проведення, день приїзду і відїзду учасників.

### **3. Організація змагання.**

У цьому розділі визначається, хто здійснює загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань, а також відповідальні за підготовку місць змагань, розміщення, харчування, прийом і відправку іногородніх учасників, тренерів, суддів, виготовлення афіш, програм, суддівської документації, організацію шефської роботи покладається на організації (управління по спорту, федерації) по місцю проведення змагань.

### **4. Учасники змагань.**

У цьому розділі визначається вид змагань (наприклад, відкрита першість області) і спортсмени інших областей, які допускаються до них. Указується склад команди, у тому числі кількість спортсменів, тренерів, інших представників, спортивна підготовка спортсменів (I р., КМС тощо), вагові категорії, особистий спортивний інвентар (за необхідності, наприклад в боксі).

### **5. Програма змагань.**

Висвітлюються загальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

### **6. Витрати.**

У цьому розділі указується, хто несе витрати щодо розміщення, харчування учасників, тренерів, суддів, які прибули за викликом федерації з виду спорту, витрати по приїзду спортсменів, тренерів і представників (звичайно несуть відряджаючі організації"). Витрати з прийому іноземних делегацій.

### **7. Порядок визначення переможців.**

Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі, віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

## **8. Нагородження переможців.**

Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запорукою доброї настрою і подальшої участі в оздоровчих заняттях.

**9. Заявки та порядок репрезентації команд.** Використовуються заявки: попередні, іменні і технічні. *Попередні заявки* висилаються в організацію, що проводить

змагання, за певний термін (місяць і більш) до початку змагань за певною адресою (*підтверджуючи свою участь, кількість учасників*).

*Іменні заявки* подаються до мандатної комісії в день приїзду на змагання.

*Технічні заявки* подаються секретарю змагань після проходження мандатної комісії. У день приїзду в мандатну комісію повинні подаватися документи, вказані в положенні (*паспорти, студентські квитки, кваліфікаційні книжки тощо*).

Виїзд спортсменів дозволяється тільки після отримання підтвердження організації, що проводили змагання про їх допуск до участі. Положення підписується керівником організації, що проводить змагання.

### **65. Поясніть порядок застосування різних способів проведення змагань.**

масштабу, правила і положення про змагання.

У практиці найбільш часто використовуються такі способи проведення змагань: прямий, круговий, з вибуванням (олімпійський, кубковий), змішаний.

**Прямий спосіб** - послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній спортивній арені (стадіон, басейн, траса) з постійним складом суддівської бригади, в яких результат учасників оцінюється метричними одиницями або системою балів (змагання з легкої атлетики, лижного, ковзанярського, велосипедного спорту, плавання, гімнастики, акробатики тощо).

Застосовується при проведенні особистих і особисто-командних змагань

Вживання прямого способу не виключає використання на окремих етапах змагань інших способів проведення. Наприклад, в особистих змаганнях з бігу, плавання, велоспорту, веслування і деяких інших видів спорту для формування фінальних груп застосовується метод контрольних нормативів. В результаті, до завершальної боротьби за перше місце допускаються лише учасники, які показали в попередніх

змаганнях кращі результати, або ті, які виконали певний норматив, або переможці попередніх забігів, заїздів, запливів.

У сфері оздоровчої фізичної культури проведення змагань прямим способом може передбачати зрівнювання за допомогою гандикапу або фори. Гандикап (англ.) - змагання учасників різного віку та підготовленості, в яких слабким надається певна перевага. Фора (італ.) - пільга, яка надається слабо підготовлених учасникам змагань. Змагання з використанням зрівнювання стимулюють до участі початківців й одночасно заохочують до виступів підготовлених учасників.

**Круговий спосіб** заснований на принципі послідовних зустрічей кожного учасника (команди) зі всіма іншими і застосовується при проведенні спортивних ігор і єдиноборств. Для проведення змагань за цим способом складається таблиця черговості зустрічей (турів) як для парної, так і непарної кількості команд.

Застосовується в основному при проведенні змагань з спортивних ігор та єдиноборств.

Проведення змагань круговим способом передбачає формування календаря черговості (турів) зустріч та формування таблиці результатів.

При парній кількості команд число ігрових днів (турів) буде на один день менше кількості команд. При непарній кількості команд кількість ігрових днів буде дорівнювати кількості граючих команд. Черговість ігор за круговим способом складається таким чином: одиниця завжди залишається на місці, а вся решта цифр обертається проти годинникової стрілки, наприклад для чотирьох команд:

1-й тур 2-й тур 3-й тур 1-4 1-3 1-2 2-3 4-2 3-4 При непарній кількості команд команда, що стоїть напроти цифри в дужках, вільна від гри.

1-й тур 2-й тур 3-й тур 4-й тур 5-й тур

1-(0) 1-5 1-4 1-3 1-2

2-5 (0)-4 5-3 4-2 3-(0)

3-4 2-3 (0)-2 5-(0) 4-5

Після проведення жеребкування замість цифр в таблицю вписуються назви команд і складається розклад ігор. В змаганнях, коли команди зустрічаються не тільки на своєму полі, але і на полі суперника, команда, яка стоїть першою в парі номерів, приймає суперника на своєму полі. Вона ж, у разі збігу кольору спортивної

форми, міняє її. За цим способом результати зустрічей (перемоги, нічиї, поразки) оцінюються в очках, наприклад, перемога - 2 очки, нічия - 1, поразка - 0. Переможцем змагань вважається та команда, яка в результаті всіх зустрічей набере найбільшу суму очків. Облік результатів відбувається у спеціально складеній таблиці (табл. 1.3.3.1).

Таблиця 1.3.3.1 Першість школи з футболу серед п'ятих класів

Команда	1	2	М'ячі		Очки	Місце
			забиті	пропущені		
5 «А»	XXXXX XXXXX	Ш 2	3	1	2	1
5 «Б»	li3 0	XXXXX xxxxx	1	3	0	2

Команда | 1 2 М'ячі | Очки | Місце

забиті пропущені

XXXXX 3i! 5 «А» XXXXX 2 3 1 2 1

Щ xxxxx

5 «Б» 0 XXXXX 13 0 2

Кількість граючих команд встановлюється за заявками, поданими для участі в змаганнях. Різновидом цієї системи може бути проведення змагань, коли учасники розподіляються по підгрупах і грають за круговим способом з подальшими стиковими іграми.

*Перевага цього способу* в тому, що достатньо повно й об'єктивно можна виявити відносну силу всіх учасників.

*Недоліком цієї системи* є значна тривалість проведення змагань, а з цим пов'язані економічні витрати.

*Спосіб з вибуванням (кубковий, олімпійський) заснований на принципі вибування команд (учасників) із змагань після одного або декількох поразок. Для проведення змагань за способом з вибуванням складається таблиця на підставі певних правил. Цей спосіб називають інколи "олімпійським", або "кубковим", тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків.*

Кількість команд може бути парною, рівною ступеню 2, тобто 4, 8, 16, 32 і т.д., парне, не рівне ступеню 2, тобто 6, 10, 12, 14 і т.д., непарне -3,5,7,9 тощо.

Для того, щоб провести ігри за системою з вибуванням на будь-яку кількість команд, необхідно взнати, скільки команд гратиме в першому крузі. Для цього застосовується така формула:  $(A-2x) \times 2$ , де А - кількість команд, 2х - число, піднесене до ступеня і наближене до А, але менше його. Розберемо випадок, коли кількість команд парна і дорівнює ступеню 2, наприклад при 8 командах. Застосовуючи формулу, одержали  $(8-22) \times 2 = 8$ . В цьому випадку в гру вступають 8 команд (четверть фіналу). В другому крузі гратимуть переможці пар (півфінал). В третьому зустрінуться дві команди (фінал).

При парній кількості беруть участь в змаганнях команд, не рівному ступеню 2, за допомогою формули визначають, що в першому крузі, наприклад, при 10 командах гратимуть 4 команди:  $(10-23) \times 2 = (10-8) \times 2 = 4$ .

Щоб визначити, які саме команди гратимуть, треба із загальної кількості учасників відняти кількість учасників першого круга, тобто, з цифри 10 відняти 4, а цифру 6, що залишилася, поділити пополам. Потім із стовпчика цифр, що складається з 10, три команди, розташовані зверху (1, 2, 3), і три знизу (8, 9, 10) переводять в другий круг. Таким чином, в другому крузі гратимуть ці і дві команди, що перемогли в першому крузі. Розташували їх в стовпчик, визначають пари зверху вниз: команда 1 з командою 2, команда 3 з переможцем пари 4 і 5 і т.д. (рис. 1).

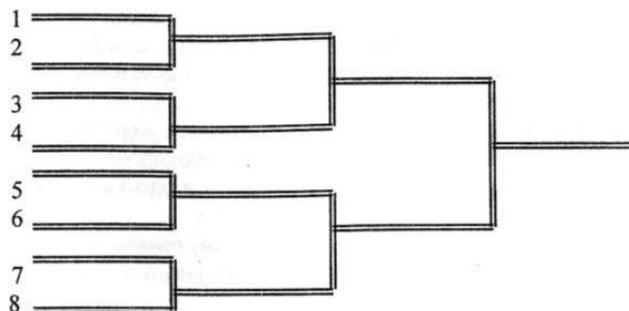


Рисунок 1.3.3.1 - Сітка ігор з парною кількістю учасників

Якщо кількість команд, що беруть участь, непарне (рис. 2), то, застосувавши формулу, визначають, що в першому крузі грає  $(11-23) \times 2 = (11-8) \times 2 = 6$  команд. Щоб встановити, які ж команди грають в першому крузі, а які починають з другого, віднімають із загального числа команд число учасників першого круга, тобто 11-6. Залишок 5, оскільки він не ділиться порівну, то знизу переводять в другий круг 3 команди (9,10,11), а зверху 2 (1,2), тобто на одну менше.

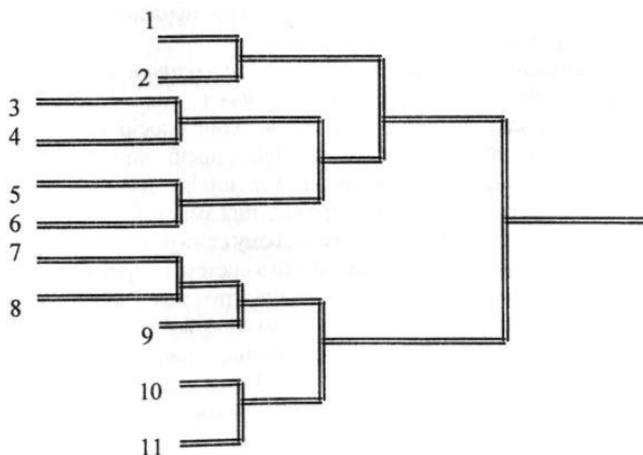


Рисунок 1.3.3.2 - Сітка ігор з не парною кількістю учасників

Таким чином, в першому крузі грають команди 3, 4, 5, 6, 7, 8, а в другому - команда 1 з командою 2, переможець пари 3 л 4 з переможцем парі 5 і 6, переможець пари 7 і 8 з командою 9, а також команди 10, 11.

Після складання сітки ігор проводиться жеребкування, і замість номерів сітки ставляться назви команд або прізвища гравців. Потім складається розклад ігор, в якому указується, хто з ким грає, час і місце зустрічі, прізвища судців, обслуговуючих гру.

*Перевага способу з вибуванням полягає в тому, що є можливість провести змагання зі значною кількістю учасників в стислі терміни проведення.*

*Цей спосіб має ряд недоліків, а саме:*

- ускладнює можливість визначення істинного місця всіх учасників (команд);
- надає можливість лише однієї або двох зустрічей більшості учасників;
- містить значний елемент випадковості, оскільки в першому крузі можуть зустрітися дві найсильніші команди і одна з них вибуває із змагань.

Цей спосіб має два варіанти: з вибуванням після однієї поразки і з вибуванням після двох поразок. В останньому випадку учасники розподіляються на дві групи. В одну включаються команди, що виграли в першому турі, в іншу - що програли. Команди другої групи беруть участь в додатковому турі, переможці цього туру продовжують змагатися до другої поразки.

*Змішаний спосіб - послідовне поєднання в одному змаганні двох способів - кругового та з вибуванням.*

Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший - на другому. Цей спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити кількість зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

*Наприклад*, команди на початковому етапі розподіляються на групи, у яких проводяться змагання за однією з систем, наприклад, з вибуванням, потім команди розподіляються в ряд підгруп залежно від місць, які вони посіли, і грають між собою за круговим способом за подальші місця.

При парній кількості команд, наприклад 8, учасники розподіляються в дві підгрупи по 4 команди і грають за круговим способом. Команди, що вийшли у фінал, грають за 1-4-е місця, інші за 5-8-е за системою з вибуванням.

При непарній кількості команд, наприклад 9, команди можуть розподілятися в три підгрупи і грати за системою з вибуванням. Команди, що перемогли, грають за круговим способом за 1-3-е місця, вибулі у фіналі - за 4-6-е і ті, що програли - за 7-9-е місця.

Проведення ігор за цим способом скорочує час і дає можливість більш об'єктивно визначити сили команд. Можуть бути й інші способи розподілу команд на підгрупи.

#### **66. Дайте характеристику церемоніалам, урочистим процедурам і атрибутиці масових спортивних заходів.**

Масові спортивні заходи (ФСЗ) - свято і воно повинно проходити в святковій атмосфері з відповідним оформленням і організацією.

Гарна організація церемоніалу і процедур проведення змагання мобілізує учасників, керівників і суддів, привертає увагу громадськості, преси, радіо, телебачення, що сприяє підвищенню значущості фізичної культури і спорту, їх пропаганді.

Все це передбачає ретельну розробку спеціального сценарію, відповідальність за підготовку якого несе організаційний комітет змагання.

Сценарій включає:

- церемоніал відкриття ФСЗ;
- порядок процедур в ході змагань;
- церемоніал закриття.

Церемоніал відкриття ФСЗ має важливе ідейно-виховне і навчально-педагогічне значення. Являючись своєрідною візитною карткою ФСЗ, цей церемоніал сприяє не тільки виявленню значущості фізичної культури як суспільного явища, але і формує психологічний настрій всіх учасників і глядачів, допомагає формуванню готовності спортсменів вести боротьбу за кращі досягнення, за перемогу.

**Церемоніал відкриття включає:**

1) шикування учасників змагань за командами.

Порядок шикування - в алфавітному порядку команд (колективів, СК, міст, ДСО, тощо) або за порядком місць, зайнятих командами на, попередніх аналогічних змаганнях. Команда, яка представляє організацію (КФК, СК, місто, тощо), на яку покладене проведення змагань, зазвичай замикаюча. Перед кожною командою шикуються суддя при учасниках з транспарантом, на якому вказана назва команди, прапороносець з асистентами, який несе прапор СК, ДСО, керівник або капітан команди. Команди шикуються за ранжиrom, попереду жінки (або діти), за ними чоловіки;

2. вихід загальної колони вслід за командувачем парадом на спортивну арену під марш і перешикування обличчям до основної маси глядачів і приймаючому парад;
3. рапорт командувача парадом особам, які приймають парад (представники адміністрації, суспільних організацій, управління у справах молодіжної політики, спорту і туризму, головний суддя змагань);
4. вітання учасників змагань;
5. повідомлення головним суддею основних відомостей щодо змагань;
6. урочистий підйом прапора (запалювання вогню, салют, випуск голубів, тощо). Для підйому прапора змагань зазвичай запрошуються переможці попередньої першості або видатні спортсмени; «
7. урочисте оголошення відкриття змагань. Зазвичай це доручається старшому за посадою серед приймаючих парад;
8. марш учасників, показові виступи або початок змагань за першими номерами програми. (В цих випадках, учасники, які виступають в перших номерах програми, звільняються від участі у параді.)

До числа урочистих процедур в ході змагань можна віднести вихід на спортивну арену суддівських бригад і команд (підгруп) учасників, здачу рапортів капітанів і суддів при учасниках про готовність команд, представлення учасників глядачам, нагородження переможців. \

Порядок вказаний процедур, визначається правилами змагань з видів спорту, лише процедура урочистого нагородження переможців в особистій першості, яка зазвичай відбувається відразу після завершення виду програми, приблизно однакова для всіх видів спорту. Здійснюють цю процедуру судді з нагородження.

Для вручення нагород бажано запрошувати прославлених спортсменів або інших відомих людей. Процедура включає:

- вихід призерів до п'єдесталу пошани і оголошення їх досягнень;
- сходження на п'єдестал, вручення нагород.

### **Церемоніал закриття ФСЗ зазвичай включає:**

Попередній дикторський текст;

Урочистий вихід учасників, шикування команд учасників відповідно до зайнятих на змаганнях командних місць. Залежно від завдань ФСЗ можливе шикування і у загальній зведеній колоні. Після виходу під марш на спортивну арену учасники шикуються обличчям до основної трибуни або основної маси глядачів;

Оголошення Головною суддівською колегією підсумків змагань;

Вручення особистих і командних призів. Зазвичай вручення проводить голова оргкомітету або голова керівництва організації, яка проводить змагання;

Виступ представників місцевих організацій, представників оргкомітету.

Спуск прапора переможцями змагань або представниками команди переможниці, офіційне закритті змагань;

Урочистий вихід учасників з арени;

Продовження офіційної частини закриття з виступом музичних танцювальних колективів.

Розробка звичного сценарію ФСЗ не вимагає спеціальних знань. Для цього достатньо в думках представити («програти») хід ФСЗМ, зробити приблизний розрахунок часу і підібрати відповідний музичний супровід.

Враховуючи значення церемоній відкриття і закриття ФСЗ, доцільно проводити попередні репетиції цих процедур з участю суддів з транспарантами, прапороносців і представників команд.

На основі сценарію церемоній готується пам'ятка для організаторів, суддів і представників команд.

В ній вказується:

- кількість учасників параду від кожної команди;
- час, місце, порядок шикування колони, інтервал між командами;

- містяться рекомендація щодо форми учасників і оформлення строю команди.

У необхідних випадках в пам'ятці вказується маршрут руху колони, дії учасників на окремих ділянках маршруту. Крім того, в пам'ятці визначається порядок підйому прапору, форми, вітання тощо.

Велике значення має правильний вибір місця проведення церемоній. Воно не повинне бути дуже віддаленим від місця проведення змагань і разом з тим повинно бути найзручнішим для представлення церемоній широкому колу глядачів. Залежно від цілей ФСЗ, складу і кількості учасників церемонія відкриття і закриття змагань може бути винесена з арени, на якій проводяться змагання, на стадіон, у великий спортивний зал, на міські майданчики і вулиці.

У цьому випадку необхідно заздалегідь точно визначити маршрут і порядок розстановки учасників і розмітити місце проведення церемонії за допомогою спеціальної розмітки (фарба, стрічки, кілочки, шнури тощо).

Необхідна також і інша підготовча робота: »

- добір організаторів і керівників параду;
- добір маршруту і організація його виконання;
- розробка дикторських текстів для радіоінформатора;
- технічне устаткування місця церемонії тощо.

### **Важливе місце в спортивному церемоніалі займає атрибутика.**

У практиці спортивних змагань України використовуються такі атрибути:

Прапори: прапор змагань (Державний прапор України); прапори добровільних спортивних об'єднань, спортивних клубів; емблема змагань, зображена на прапорах, транспарантах, нагородних жетонах, пам'ятних значках, програмах, пам'ятках, нагрудних номерах учасників, сувенірах, присвячених змаганням, тощо;

Форма: 1) оговорена правилами або положенням про змагання форма учасників. У будь-якому випадку учасник повинен бути одягнений у охайну форму і мати емблему свого колективу.

У командних змаганнях однієї організації команди повинні мати однакову форму; форма суддів повинна помітно відрізнитися від форми учасників. На лівій стороні грудей у суддів повинен бути поміщений суддівський значок з позначенням суддівської посади, -бажано різного кольору.

Наприклад, у головної суддівської колегії - червоного, у старших суддів - синього, у суддей - блакитного і у секретарів -зеленого кольору. Замість значків може бути наруканна пов'язка.

Нагородження:

- спортивні нагороди: дипломи, кубки, вимпели, нагрудні жетони і інші призи;
- п'єдестал пошани для представлення, вшанування і нагородження переможців.

Як правило, в системі спортивних змагань України нагороджуються учасники, які зайняли 1, 2 і 3-є місця в окремих видах або в комплексі спортивних вправ. Тому п'єдестали пошани виготовляються з розрахунком на 3 місця. Після підбиття підсумків змагання відповідно до сценарію призери, одягнені у встановлену форму, в колоні поодинці або в строю своїх команд (у разі нагородження всієї команди), на чолі з суддею підходять до п'єдесталу і шикуються біля нього, навпроти призначених місць. Після оголошення диктором результатів переможець, а потім 2-й і 3-й призери по черзі підіймаються на п'єдестал і одержують призи, - сьогодні частіше починають нагородження з призерів 3-го, 2-го і потім чемпіона.

Вручення призів супроводжується урочистою музикою. На найбільших змаганнях і змаганнях високого рівня для учасників виготовляють пам'ятні значки (жетони). Їм також можуть бути залишені як сувеніри нагородні номери, якщо на них розміщена емблема і назва змагань.

### **67. Охарактеризуйте організацію і проведення меморіальних змагань.**

Меморіальні спортивні змагання найтіснішим образом пов'язані з ідейним і патріотичним вихованням молоді. Головна мета таких змагань - збереження славних народних традицій Батьківщини, дбайливе відношення до пам'яті її героїв, виховання молоді на прикладі їхніх подвигів.

Організація меморіальних змагань включає:

- визначення часу і місця проведення змагань;
- визначення програми і складу учасників;
- створення організаційного комітету;
- виготовлення спеціальних призів, грамот, афіш, програм і т.д.;
- художнє оформлення спортивної арени; підготовку урочистих церемоній, показових виступів і т.д.;
- запрошення почесних гостей;
- пропаганду меморіалу, висвітлення в засобах масової інформації ходу його проведення і підсумків.

*Зокрема, у практиці проведення меморіальних змагань, присвячених героям війни, видним працівникам фізичної культури вибір найчастіше обґрунтовується тим, що людина, на честь якої проводяться змагання є: уродженцем даного регіону; брав участь у звільненні регіону; здійснив тут свій бойовий чи трудовий подвиг; працював на місцевому підприємстві, учився в місцевому навчальному закладі; загинув на території регіону; займався видом спорту, з якого засновується меморіал; був того ж віку, мав ту ж професію, що й учасники меморіальних змагань; мав якості, які відповідають головним виховним цілям меморіалу.*

Меморіальні змагання - особливий вид спортивного заходу, який вимагає особливо ретельної підготовки як щодо відповідного оформлення, так і до створення певного соціально-психологічного настрою. Часте, безсистемне проведення меморіалів знижує їхнє виховне значення. Їх повинно бути не багато і вони повинні бути традиційними. Різні меморіали не повинні дублюватися, збігатися за часом їхнього проведення.

Особливе значення на меморіальних змаганнях набувають урочисті церемонії, ритуали і атрибутика. Тому тут необхідно розробляти вивірений докладний сценарій проведення меморіального змагання, у який можна включити наступні заходи:

- урочисте шикування, мітинг, хід по вулицях міста;
- екскурсії до пам'ятних місць, відвідування братських могил, пам'ятників, місць бойової слави;
- зустрічі з ветеранами війни та праці, рідними та друзями героя, видними державними діячами;
- покладання вінків до пам'ятників, запалювання вогню, клятва спортсменів;
- оформлення спортивної арени, прізів, програм портретами героя, відповідними гаслами, цитатами;
- вручення прізів і пам'ятних подарунків героями війни та праці, видними державними працівниками і спортсменами, призначення одного з них почесним головним суддею меморіалу.

Проведення заходів, які присвячені пам'яті героїв – наш громадянський і патріотичний борг. Тому до участі у підготовці та проведенні меморіальних змагань варто залучати широке коло як державних, так і приватних і громадських організацій.

#### **68. *Опишіть способи «вирівнювання» учасників змагань за допомогою фори та гандикапу.***

У практиці фізкультурного руху використовуються прямий, круговий, з вибуванням («олімпійський») і змішаний способи проведення змагань. Рідше, переважно в змаганнях із шахів і шашок, використовується швейцарський спосіб.

**Прямий спосіб** застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, у яких результати учасників оцінюються метричними одиницями або системою балів, які присуджуються експертами за якісне або технічно-естетичне виконання вправ (змагання з легкої атлетики, лижному, ковзанярському, велосипедному спорту, плаванню, гімнастиці, акробатиці, фрістайлу й ін.). Суть способу - послідовне або одночасне виконання змагальної вправи всіма учасниками на одній спортивній арені (стадіон, басейн, траса і т.д.) з стабільним незмінним складом суддівської бригади.

Застосування прямого способу не виключає використання на окремих етапах змагань елементів інших способів проведення. Наприклад, в особистих змаганнях з бігу, плавання, велосипедному спорту, веслуванню та деяких інших для формування фінальної групи застосовується спосіб з вибуванням, у результаті якого до заключної боротьби за перше місце допускаються лише учасники, які показали в попередніх змаганнях кращі результати, або переможці попередніх забігів, заїздів, запливів і т.д.

Для проведення змагань навчально-тренувального або показового характеру за участю спортсменів різної кваліфікації при метричній оцінці результатів можна застосовувати «вирівнювання» учасників за допомогою **гандикапу** або **фори**.

Змагання з «вирівнюванням» підвищують інтерес до змагання в слабших учасників і одночасно мобілізують найсильніших, стимулюють їхній виступ на повну силу.

Зокрема, при проведенні змагань з подолання дистанції «вирівнювання» можна провести двома методами.

1. **Перший метод** передбачає зменшення дистанції для слабших при одночасному старті і визначення переможців по порядку проходження загального для всіх фінішу. У цьому випадку довжина дистанції для кожного слабшого учасника визначається за наступною формулою:

$$D/C \times P = D_2$$

Де P - результат найсильнішого; D - вся дистанція в м; C - результат слабшого; D<sub>2</sub> - дистанція для слабшого учасника.

Наприклад: біг на 100 метрів. Результат сильнішого учасника - 10.3с. Результат слабшого – 12.2с. Підставляємо у формулу і маємо наступний результат:

$$100/12.2 \times 10.3 = 84,44 \text{ (метра)}$$

3. **Другий метод** передбачає роздільний старт, при якому найсильніші учасники стартують останніми, а переможці визначаються по порядку проходження загальної для всіх лінії фінішу. Зрівняльні виправлення часу старту визначаються по різниці між кращими останніми результатами учасників.

**Наприклад, у змаганні в бігу на 10 000 м учасники мали наступні кращі результати: перший - 31.25,0; другий - 33.40,0; третій - 36.20,0. Таким чином,  $36.20,0 - 31.25,0 = 4.55,0$ ;  $36.20,0 - 33.40,0 = 2.20,0$ . Отже, другому учасникові старт дається через 2 хв 20 с після третього, а першому - через 4 хв 55 с.**

Зазначені методи найбільш ефективні у всіх видах змагань, пов'язаних з подоланням дистанції. В інших змагальних вправах фора виражається в додаткових очках, балах або інших показниках, які нараховуються заздалегідь слабшим учасникам за згодою інших учасників.

Для визначення фори в змаганнях зі стрибків, метанням, важкій атлетиці можна використовувати метод контрольних нормативів. Суть методу полягає в тому, що кожному учасникові, з огляду на його спортивний розряд або стан спортивно-технічної підготовки, призначається контрольний норматив. Цей норматив може дорівнювати класифікаційному результату розряду спортсмена, його кращому останньому результату або бути дещо меншим цих показників.

Після закінчення змагань першість визначається по кращій різниці між показаними на змаганні результатами спортсменів і їхніх контрольних нормативів.

**Наприклад, у змаганнях з важкої атлетики серед атлетів найменшої ваги беруть участь спортсмени:**

**А - кандидат у майстри спорту. Контрольний норматив - 177,5 кг.**

**Б - 1-й розряд. Контрольний норматив - 165,5кг**

**В - 2-й розряд . Контрольний норматив - 147,5кг**

**Г - 3-й розряд. Контрольний норматив - 127,5 кг**

**На змаганнях показані наступні результати:**

**А - 187,5 кг (на 10 кг більше контрольного нормативу)**

**Б - 181,5 кг (на 16 кг більше контрольного нормативу )**

**В - 147,0 кг (на 0,5 кг менше контрольного нормативу )**

**Г - 132,0 кг (на 4,5 кг більше контрольного нормативу)**

**Таким чином, у даних змаганнях з рівнянням учасників місця розподілялися наступним чином: Б - 1-е, А - 2-е, Г - 3-е, В - 4-е місця.**

**Коловий спосіб** заснований на принципі послідовних зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими і застосовується головним чином для проведення змагань із спортивних ігор і одноборств. Спортивні змагання, проведені коловим способом, дозволяють досить повно і об'єктивно виявити відносну силу всіх учасників. Недолік даного способу - довготривалість змагань.

#### **69. Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення**

##### **спортивних змагань в школі.**

Успіх змагань багато у чому залежить від підготовки до них. Уся підготовча робота здійснюється у три етапи:

- розробка документації;
- підготовка місць змагань;
- робота з учасниками.

##### **Розробка документації**

Щодо заходів організаційно-методичного характеру, що пов'язані з проведенням спортивних змагань, насамперед необхідним є складання календарного плану змагань в обраному виді спорту. У ньому зазначається назва змагань, терміни й місце їхнього проведення та відповідальні за їх організацію особи. Такий календар спортивних змагань із кожного виду спорту складається окремо для хлопчиків та дівчат і для кожної вікової групи.

Важливою умовою при складанні календарного плану є традиційність намічених заходів щодо термінів, програм та складу учасників. Це підвищує інтерес до змагань дітей, полегшує організацію навчально-тренувального процесу, робить змагання популярнішими у глядачів.

Спортивні змагання є стимулом для систематичних тренувань та сприяють зростанню спортивних результатів тільки за умови, що вони проводяться регулярно.

Доцільність участі кожного учня у певній кількості змагань залежить від його спортивної підготовки.

Таким чином, календар спортивних змагань необхідно скласти таким чином, щоб намічені змагання були різноманітними за масштабом, складом учасників та умовами проведення, традиційними за термінами і місцем проведення.

Основним документом для проведення змагання є положення про змагання, що складається та затверджується заздалегідь вищою організацією. Положення про змагання — це основний юридичний документ, що визначає порядок, організацію та умови проведення змагання. Команди, які беруть участь у змаганні, мають заздалегідь отримати положення, щоб мати достатньо часу для підготовки до нього. Змінюючи зміст положень про змагання, можна впливати на жорсткість спортивної конкуренції та її динаміку, мотивацію тренерів і спортсменів, видовищність і матеріально-технічну базу, а також рівень підготовленості юних спортсменів. З цією метою можна змінювати деякі пункти правил виду спорту (наприклад, дозволити молодшим школярам у волейболі тільки нижню подачу).

У положенні про змагання повинні чітко та стисло визначатися такі **позиції**.

**Мета та завдання проведення.** Мета змагань (підбиття підсумків навчальної роботи, виявлення найсильніших команд, популяризація ігрових видів спорту, підвищення спортивної майстерності учасників та ін.) залежить від масштабу та виду змагань.

**Керівництво проведенням змагань.** Зазначається місце (база), де проводяться змагання, хто здійснює загальне керівництво й на кого покладено безпосереднє керівництво, склад суддівської колегії, їхні повноваження та функціональні обов'язки та ким вони затверджені.

**Місце й час проведення.** Під час проведення змагань за турами заздалегідь визначається їхнє місце проведення та терміни, а в роз'їзному календарі зазначаються принципи й умови складання календаря ігор.

**Склад учасників.** Визначається кількість і найменування команд, які допускаються до змагань, максимальна кількість учасників, зафіксованих у заявці, вік учасників і їхня кваліфікація.

**Фінансування.** Називається організація, яка фінансує змагання, дата приїзду й від'їзду, умови розміщення та харчування.

**Подача заявок.** Визначається форма та терміни подачі заявки, кількісний склад спортсменів й офіційних осіб, які мають право бути включеними у заявку та брати участь в окремому турі або під час усього змагання. За необхідності зазначаються розміри грошових внесків на участь у змаганнях, строки терміни перерахування організації, яка проводить змагання. Зазначаються час і місце проведення мандатної комісії й жеребкування команд, які беруть участь у змаганнях.

**Порядок прийому учасників.** Підготовка місць проживання для гравців, офіційних осіб і суддів, місць їхнього харчування, порядок зустрічі команд і суддів, замовлення квитків на зворотний проїзд тощо.

**Умови проведення.** Обумовлюються умови розподілу команд на групи, ліги тощо. Розглядаються способи розіграшу й оцінювання результатів, визначення переможця, а також перспективи команд, які зайняли перші (останні) місця.

**Дисциплінарні вимоги.** Зазначаються заходи дисциплінарного впливу на гравців і тренерів, які спричинили собою зрив змагань.

Умови подачі протестів та їхній розгляд. Зазначаються терміни подачі протестів і їхнього розгляду, а також особи, які повноважні приймати й розглядати протести.

Нагородження переможців. Зазначається, в який спосіб нагороджуються команди-переможниці та призери (кубок, грамоти, дипломи та ін..), а також кращі гравці.

Після того як розроблене положення, складається **кошторис витрат**, на підставі якого організації, які проводить змагання, виділяють грошові кошти.

При складанні кошторису зазначаються:

- найменування змагань;
- терміни та місце проведення;
- кількість суддів;
  
- кількість учасників, у тому числі з інших міст, підраховуються витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд;
- витрати на оренду приміщень;
- витрати на художнє оформлення місць змагань;
- транспортні витрати;
- канцелярські витрати;
- витрати на оплату обслуговуючого персоналу (робітників, лікарів, медсестер).

Для проведення змагань призначається головний суддя й секретар.

Для підготовки до великомасштабних змагань створюється організаційний комітет із 5-7 осіб, які проводять усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань. Завданнями комітету є вибір та обладнання місць змагань, підготовка інвентарю, місць розміщення та тренувань, організація харчування, комплектування секретаріату, попередня інформація про змагання у засобах масової інформації. Можливо встановлення контактів із представниками преси для висвітлення перебігу змагань у місцевій пресі. Варто також підготувати афіші та програми для глядачів.

### **Підготовка місць змагань**

Планом підготовки до змагань має бути передбачено проведення паспортизації спортивних споруд — місця проведення змагань (перевірка стану обладнання й інвентарю, роздягалень, душових, санвузлів, місць для глядачів, електрообладнання, наявності місць для встановлення телекамер та ін.); перевірка заходів щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів; укладання плану культурної програми відпочинку учасників; організація медичного

забезпечення учасників змагань і глядачів та забезпечення правопорядку на місцях проведення змагань.

Місце проведення змагань повинне бути оформлене гаслами, плакатами, таблицями, в яких зазначаються результати проведення змагань. Поруч мають розташовуватися кімнати для перевдягання учасників і суддів, душ із теплою водою, медична кімната. Місце змагань необхідно радіофікувати. Суворе дотримання необхідних вимог щодо встаткування місць змагань гарантує безпеку їхнього проведення. Крім того, організатор змагань зобов'язаний забезпечити належний естетичний рівень місця проведення змагань і підготувати урочисте відкриття та закриття змагань.

## **Робота з учасниками**

Однією з найважливіших функцій учителів фізичної культури є попередня підготовка школярів до участі у спортивних змаганнях. Перш ніж допускати школярів до офіційних змагань, необхідно не тільки навчити їх техніки та тактики спортивних ігор, певних знань, розвинути необхідні рухові якості, але й навчити їх змагатися. Для цього їм необхідно брати участь у навчальних і контрольних змаганнях. Правила у них можуть бути спрощені або змінені самим учителем, наприклад, зменшуються розміри майданчика, ігноруються деякі правила, переможець визначається за якістю виконання окремих вправ тощо.

Безпосередньо до початку змагань необхідно забезпечити: прийом і розміщення учасників, роботу мандатної комісії з допуску до змагань, проведення наради представників та наради суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує уповноважений представник оргкомітету. У місцях прибуття учасників з інших міст повинні бути вивішені оголошення із зазначенням адреси, куди необхідно з'явитися учасникам, якщо за якимись причинами їх не змогли зустріти. Судді, які обслуговують змагання, розміщаються окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідають за допуск головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

Для проведення змагань складається календар, який тісно пов'язаний із правилами та положеннями про змагання. Календар потрібен для того, щоб упорядкувати змагання залежно від мети, місць та часу проведення, складу учасників та ін. Важливою умовою ефективності всієї системи змагань є зв'язок календарів усіх видів змагань за термінами проведення. Таким чином, формується комплекс календарів, що органічно пов'язані з системою підготовки та змагань.

Структура календаря визначає характер проведення змагань. Як правило, змагання проводяться таким чином, щоб розподілення місць у турнірній таблиці відбувалося в два останні ігрові дні турніру (у передостанній день — третє-четверте місце, в останній — перше-друге місце) для того, щоб ступінь психологічної напруженості поє-дипків і конкуренція зростали до кінця змагань.

Найважливішою вимогою до календаря змагань є його стабільність, постійність за основними характеристиками.

## Системи розіграшу

У практиці ігрових видів спорту застосовуються три основні системи розіграшу:

- колова система;
- система з вибуванням;
- змішана система.

Вибір тієї або іншої системи розіграшу залежить від завдань змагань, етапу спортивної бази, кількості та рівні підготовленості учасників змагань, матеріальних засобів, термінів проведення змагань та ін.

### Колова система

Колова система — це система розіграшу, за якою учасники змагань грають один з одним під час тура. Вона вважається найбільш справедливою, але при цьому вимагає найбільшої кількості ігор для розподілу місць порівняно з іншими турнірними системами.

### Порядок розіграшу

Порядок зустрічей супротивників один з одним за коловою системою не має особливого значення. Але учасники у парі чергового тура зазвичай визначаються жеребом.

Кількість зустрічей за коловою системою визначається за формулою  $\frac{N \cdot (N - 1)}{2}$ , де  $N$  — кількість команд.

Кількість турів (за наявності технічної можливості одночасного проведення достатньої кількості ігор)  $N - 1$  дорівнює для парної кількості учасників  $N$  і для непарної (в останньому випадку кожний учасник пропускає один тур, у якому йому немає суперника).

За результатами кожної гри учасникові нараховується певна кількість очок. Наприклад, у футболі нараховують 3 очка за виграш, 0 очок за програш і 1 очко за нічию. Очки, які набрані учасниками протягом усього турніру, підсумуються. Місця розподіляються за убаванням кількості набраних очок. Якщо двоє або більше учасників набрали однакову кількість очок, для розподілу їхніх місць застосовуються додаткові критерії: результат особистої зустрічі або уточнений результат ігор (наприклад, у футболі може застосовуватися різниця кількості забитих і пропущених голів — у кого вона виявиться більшою, той отримує вище місце). Це має визначатися правилами змагань. Якщо за всіма критеріями учасники виявляються рівними, правила можуть передбачати або проведення між ними додаткових зустрічей до певного позитивного результату, або «поділ місць», коли рівні учасники вважаються такими, які одночасно зайняли два або більше місця у підсумковій таблиці.

### Переваги колової системи

Максимально теоретично досяжною є справедливість турніру через те, що всі учасники зіграють з усіма, і підсумковий результат визначається співвідношенням сил усіх пар суперників.

Навіть найслабший учасник змагань завжди має шанс зустрітися з найсильнішим.

Немає спеціальних умов щодо кількості учасників (в олімпійській системі це визначається ступенем двійки).

Система стійка до вибування учасників: якщо будь-хто з учасників вибув із турніру після його початку, досить просто викреслити його з турнірної таблиці та анулювати результати тих ігор, які він уже провів; у підсумку вийде, начебто він узагалі не брав участі. В інших системах у подібних випадках частині команд доводиться присуджувати технічні перемоги. Однак при анулюванні результатів інші учасники опиняються у нерівних умовах: одна команда, що перемогла другу, яка припинила участь у змаганнях, втрачає очки, у той час як та команда, яка програла, нічого не втрачає, а в деяких випадках може навіть поліпшити деякі додаткові показники. Тому в деяких випадках після вибування команди результати не анулюються, а в іграх, що залишилися, її суперникам зараховуються технічні перемоги (але в цьому випадку перевагу здобувають ті, хто не встиг зустрітися з учасником, який вибув зі змагань).

## Недоліки

Необхідна значна кількість зустрічей (максимально можлива серед усіх систем розіграшу) і, відповідно, значна кількість часу для проведення змагань. Кількість зустрічей зростає квадратично із зростанням кількості учасників. Практичною межею для колової системи

В. п. — вис стоячи на низькій щабліні. Підтягування	2x15 разів
В. п. — стоячи обличчям до стіни на відстані 2-3 кроки. Спад в упор руками об стіну, в. п.	2 x 20 разів
В. п. — вис. Підтягтися підборіддям вище щабліни й утримувати положення	4 x max
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (тест 2)	разів
<i>Контроль: підтягування</i>	
Програма з розвитку швидкісно-силових якостей	
Стрибок у довжину з місця (тест 1)	см
В. п. — о. с. Упор присівши, упор лежачи, упор присівши, вистрибнути нагору, в. п.	3 серії по 15 разів
В. п. — стоячи обличчям до ослона, одна нога на ослоні. Вистрибування нагору зі зміною положення ніг	3 серії по 45 разів
В. п. — стоячи боком до ослона, одна нога на ослоні. Перестрибування на праву, ліву сторону від ослона	3 серії по 45 разів

В. п. — лежачи на спині, руки за голову. Прес	3 серії по 20 разів
В. п. — упор присівши на правій, ліва — позаду. Зміна положення ніг у стрибку в упорі	3 серії по 30 разів
В. п. — упор присівши на правій, ліва пряма ліворуч. Зміна положення ніг у стрибку в упорі	3 серії по 20 разів
Стрибки на скакалці: чотири різновиди	4 серії по 50 разів
В. п. — лежачи на спині. Піднімання прямих ніг за голову	2 серії по 15 разів
Стрибок у довжину з місця (тест 2)	см
<i>Контроль: прес за 1 хвилину</i>	

Положення про проведення фізкультурно-розважального свята «тато, мама, я - спортивна сім'я»

## Мета і завдання:

- організація здорового дозвілля учнів і членів їхніх родин;
- пропаганда і популяризація фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- активізація рухового режиму учнів;
- визначення соціального статусу учасників конкурсу та їхніх вболівальників.

## Учасники конкурсу:

- Команда складається з 6 осіб + 2 — пільговий склад.
- У конкурсі беруть участь учні класів і члени їхніх родин.
- Кожен клас виставляє команду, до складу якої входять члени родини одного хлопчика (юнака) і 1 дівчинки (дівчини).
- Дозволяється брати участь у складі команди будь-яким родичам учнів не молодше 25 років.
- До складу родини кожного учня входять 1 чоловік (тато) і 1 жінка (мама).
- Додаткові бали приносить участь у складі збірної команди бабусь і дідусів (людей пенсійного віку), класних керівників. Всі вони — пільговий склад команди.

## Визначення переможців конкурсу

- Чемпіон конкурсу виявляється по найменшій сумі місць відповідно до зведеного протоколу. Визначається також команда, що посіла II й III місця.
- Участь у складі команди людей літнього віку або класних керівників дає можливість одержання пільг: фори, призових секунд, додаткових метрів.
  - Переможці конкурсу нагороджуються почесними призами. Діяльність команд оцінює компетентне журі, до складу якого входить адміністративно-педагогічний персонал навчального закладу.

## **Зміст етапів конкурсу**

### **1. Привітання команд**

Проводиться після параду-відкриття конкурсу.

Журі оцінює зовнішній вигляд учасників, девіз команди, емблему й іншу атрибутику, що відповідає темі конкурсу.

Тривалість виступу — не більш 4 хв. Вища оцінка — *5 балів*.

### **2. «Прокидайтеся разом із нами!»**

Виконується комплекс ранкової гігієнічної гімнастики під музичний супровід.

Час виконання — 3-5 хв.

Виступають одночасно всі команди, під єдиний музичний супровід.

*Журі оцінює:*

- синхронність виконання вправ усіма представниками певної команди *2 бали*;
- почуття ритму музики *1 бал*;
- відповідність підбраного комплексу правилам ранкової гімнастики *2 бали*;
- використання інвентарю *1 бал*;
- вища оцінка *6 балів*. P.S.Додаткові бали нараховуються за добірність, неординарність виконання вправ, а також за незвичайний інвентар.

### **3. Гра «Передав м'яч — присів»**

Беруть участь усі команди одночасно.

*Штрафне очко нараховується:*

- за падіння м'яча — за кількість падінь;
- за порушення черговості — за кількість порушень. *Переможцем вважається команда, яка першою завершила гру і має найменшу суму штрафних очок.*

### **4. Конкурс для справжніх чоловіків**

Беруть участь представники команд чоловічої статі (2х2 осіб), по черзі.

*Завдання:* протягом 1 хв. прокочувати колесо у відповідному коридорі (3 м) один одному (хлопчик — чоловіку і навпаки).

Журі враховують кількість перекатів від одного учасника до другого. Штрафні бали нараховуються за кількість падінь колеса на підлогу. Переможець визначається за кількістю балів, що утворилися в результаті підсумкового числа перекатів колеса за мінусом штрафних балів.

## **Домашнє завдання**

Всі учасники до початку конкурсу заповнюють анкети «Наш спосіб життя». Анкети подаються голові журі конкурсу за 1-2 дні до його початку.

Анкети є своєрідною заявкою на участь у конкурсі. Результати анкетування вносяться у зведений протокол. При підрахунку використовується код.

### **Анкета учасника фізкультурно-розважального свята «тато, мама, я — спортивна сім'я»**

Як вас звать? .

Скільки вам років? „.

За яку команду виступаєте? \_\_\_\_\_.

Проаналізуйте, будь ласка, деякі питання вашого способу життя. Сподіваємося на вашу відвертість.

Відповіді підкресліть.

1. Чи виконуєте ви ранкову гімнастику? а) Так; б) ні.

2. Яка система виконання ранкової гімнастики?

а) 5-10 хвилин; д) 1-2 рази на тиждень;

б) до 20 хвилин; ж) 3-4 рази на тиждень;

в) до 30 хвилин; з) кожен ранок;

г) більше 30 хвилин; и) від випадку до випадку.

3. Яка структура вашого раціону харчування?

а) Багато солодкого; є) аматор піджареної їжі;

б) багато гострого; ж) готуєте багато їжі на декілька разів;

в) багато солоного; з) їсте 1-2 рази на день;

г) багато жирного; и) вживаєте варені (тушковані) овочі, фрукти;

д) багато консервантів; к) їжу запиваєте напоями.

4. Чи палите ви?

а) Ні; г) до 10 сигарет на день;

б) до 4 сигарет на день; д) іноді;

в) пачку сигарет на день.

5. Чи вживаєте ви алкогольні напої (пиво, вино та ін.)?

а) Ніколи; є) до 100 г;

б) у вихідні дні; ж) до 250 г;

в) по святах; з) до 500 г;

г) щодня перед їжею; и) більше 500 г.

д) коли запропонують;

6. Чи відвідуєте ви спортивні (танцювальні) секції та гуртки, оздоровчі клуби (кабінети)?

а) ні; д) іноді;

б) 1-2 рази на тиждень; є) до 30 хвилин заняття;

в) до 4 разів на тиждень; ж) до 1 години заняття;

г) щодня; з) до 2 годин заняття.

Спасибі за відвертість. Будьте здорові!

**Код для підрахунку результатів анкетування учасників фізкультурно-розважального свята «тато, мама, я — спортивна сім'я»**

№ запитання	відповіді			
	ліва колонка (очко)		права колонка (очко)	
1		+10		0
2	а)	0	а)	0
	б)	1	б)	1
	в)	2	в)	2
	г)	3	г)	-1
3	а)	-1	а)	-1
	б)	-1	б)	-1
	в)	-1	в)	-1
	г)	-1	г)	-1
	д)	-1	д)	-1
4	а)	+5	г)	-3
	б)	-2	д)	-1
	в)	-5	—	
5	а)	+5	а)	-1
	б)	-2	б)	-2
	в)	-1	в)	-3
	г)	-5	г)	-5
	д)	-3	—	
6	а)	-5	а)	0
	б)	+1	б)	+1
	в)	+2	в)	+2
	г)	+5		
	д)	0		

**70. Охарактеризуйте основні завдання проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.**

Масові фізкультурно-спортивні заходи в системі фізкультурно-оздоровчої роботи вирішують багато спортивно-технічних і соціальних завдань:

- Пропаганда фізичної культури та спорту. Вона забезпечується наочністю ФСЗ, відповідним оформленням місць проведення, своєчасною широкою грамотною інформацією про хід і підсумки ФСЗ.
- Реклама форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять. Залежно від характеру і спрямованості цих занять, від їхньої популяризації до участі у ФСЗ залучаються відповідні контингенти населення.
- Виявлення перспективної талановитої молоді для залучення до занять різними видами спорту.
- Виконання тестових нормативів для населення та виконання розрядних вимог.
- Встановлення рекордів колективу фізкультури.
- Організаційне зміцнення колективу фізкультури (ФСК, секції, групи). Воно досягається в ході створення команд, підготовки до ФСЗ, вибору організаторів, капітанів.
- Виховання прикладних навичок і вмій. Рішення цього завдання припускає проведення змагань по прикладних і технічних видах спорту.
- Національне патріотичне виховання. Як показала практика, таке виховання здійснюється досить ефективно в процесі проведення ФСМ, які присвячені пам'ятним датам, а також проведення меморіальних змагань на призи героїв війни, праці, видатних спортсменів і т.д.
- Підвищення рівня комунікабельності людей. ФСЗ дозволяють долати роз'єднаність, самотність, замкнутість, сприяють новим знайомствам, створенню нових об'єднань тощо. Цьому допомагає як спільна підготовка до змагань і участь у них у складі різнорівневих команд (у тому числі і дворових, будинкових, «кущових»), так і присутність в якості глядачів, які уболівають за успіхи свого під'їзду, будинку, району.
- Залучення населення до суспільно корисної діяльності в області фізичної культури та спорту. У сфері масової фізкультурно-оздоровчої роботи важко домогтися успіху без участі в ній широкого ряду громадських помічників-організаторів: фізоргів, інструкторів по спорту, громадських спортивних суддів, рекламистів, лікарів, пропагандистів і т.д.
- Виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд колективу.
- Підведення підсумків роботи фізкультурних колективів, секцій, груп, визначення кращих по масовості і якості фізкультурно-оздоровчої роботи.
- Обмін прогресивним досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів. Це завдання вирішується завдяки залученню досвідчених фізкультурників, організації зустрічей з іншими командами, виготовлення буклетів та кінофільмів передового досвіду, зосередження уваги на позитивних акцентах розвитку ФМЗ.
- Надання новачкам можливості спробувати свої сили, випробувати себе в контрольних вправах, визначити свої початкові результати.
- Оцінка ефективності занять. Окрім функціональних показників, про ефективність роботи фізкультурно-оздоровчих груп наочно свідчать результати проміжних контрольних нормативів, які виконуються систематично (через 1-2 місяці) у звичайних умовах.

У ході ФСЗ можуть вирішуватися й інші приватні завдання. Необхідно відмітити, що не всі завдання можуть співвідноситися в рамках одного ФСЗ. Наприклад, навряд чи доцільно проводити апробацію новачків і одночасне виявлення найсильніших колективів. У кожному окремому випадку для ФСЗ ставиться конкретна мета (нею можуть бути визначені завдання). Додаткові завдання, які

вирішуються ФСЗ, теж повинні відповідати його головній меті, сприяти її досягненню в повній мірі.

### **71. Охарактеризуйте основні принципи проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.**

**Основні принципи** проведення масових фізкультурно-спортивних заходів )ФСЗ):

1. **Відповідність організації ФСЗ його завданням.** Це означає, що характер, зміст, місце і час проведення повинні вибиратися таким чином, щоб вони дозволяли найбільш повно вирішувати головне завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури та спорту, то ФСЗ потрібно проводити в багатолюдних місцях, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні і в той час, коли змагання може побачити найбільше число глядачів. У плані підготовки таких ФСЗ одним з головних питань є рекламні та інформаційні повідомлення із залученням стіннівок, плакатів, радіомовлення, телебачення, оформлення місця проведення заходу агітаційними матеріалами, підготовка дикторського тексту і т.д.

Проте все вищезгадане може не знадобитися, якщо метою ФСЗ є оздоровчий відпочинок. Для таких заходів важлива відсутність сторонніх, невимушена обстановка, можливість позагоряти, відпочити на свіжому, чистому повітрі.

2. **Доступність ФСЗ за часом і місцем проведення.** Це другий організаційний принцип і його дотримання вимагає обов'язкового урахування таких фактів, як режим роботи учасників, транспорт, погода та ін.

Наприклад, якщо ФСЗ проводяться в робочі дні тижня, то в учасників повинно бути достатньо часу для повернення з роботи додому, прийому їжі, відпочинку, прибуття до місця змагань. Якщо змагання проводяться з виїздом за місто або в іншому районі міста і учасники при цьому повинні користуватися громадським транспортом, то небажано, щоб ці поїздки збігалися з годинами «пік». Це особливо важливо, якщо учасники виїжджають у спортивній формі або з особистим інвентарем, наприклад, з лижами.

3. **Доступність і посиленість змагальних вправ.** До ФСЗ у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи залучаються учасники, різні за віком, статтю та підготовці. Це необхідно враховувати при визначенні програми змагань, включаючи в неї вправи, посилені по навантаженню, складності, тривалості та інтенсивності виконання.
4. **Безпека учасників, глядачів і суддів.** Важливість даного принципу є очевидною, оскільки ФСЗ у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться не на типових спортивних спорудах та із залученням недостатньо досвідчених громадських суддів і учасників. Тому необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати та контролювати траси для бігу, сектори для метання та стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет і т.д. Необхідно заздалегідь перевірити інвентар, який буде використовуватися, установити огороження небезпечних зон, призначити пікети та передбачити місця для розміщення учасників і їхнього майна, місця для розміщення глядачів, суддів тощо. Варто пам'ятати, що неорганізованість у даному питанні може не тільки зіпсувати настрої людей, але й призвести до небажаних наслідків.

5. **Яскравість, наочність, естетичність**. Цей принцип повинен проявлятися не тільки в підборі вправ з урахуванням статі, віку, смаків учасників та глядачів, але й у культурі оформлення ФСЗ, церемоніях їхнього відкриття та закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці відносин між учасниками, суддями і глядачами. Вагомого значення цей принцип набуває у дотриманні об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності підведення підсумків змагання і їхніх оголошень, дотримання урочистих процедур при нагородженні переможців.

Дані принципи, звичайно, не охоплюють всі організаційні моменти, але є основними. Недотримання хоча б одного із цих принципів може негативно вплинути на успіх змагання, знецінити велику підготовчу роботу, призвести до небажаних наслідків, створити загрозу здоров'ю учасників.

## ***72. Дайте характеристику видам фізкультурно-спортивних заходів.***

Масові фізкультурно-спортивні заходи (ФСЗ) займають важливе місце в системі фізкультурно-оздоровчої роботи. Вони є методом залучення широких мас населення до фізичної культури і спорту, підвищення їхньої фізичної підготовленості, виховання в них корисних рухових навичок і вмінь, стимулюють подальші заняття фізичною культурою та спортом.

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи ФСЗ - це змагально-ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості здобути перемогу в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності і протяжності дистанцій, ваги використовуваних снарядів, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Крім того, для проведення змагання з різним контингентом учасників з метою урівноваження їхніх можливостей використовуються: гандикапи, фора, порівняльні коефіцієнти і заохочувальні очки.

У фізкультурно-оздоровчих групах змагання проводяться не тільки з метою перевірки навичок і вмінь, придбаних у результаті занять фізичними вправами, а й з метою організації активного оздоровчого відпочинку. Це визначає особливості підготовки та проведення ФСЗ у системі фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням.

У практиці фізкультурного руху використовується безліч різноманітних масових заходів, які проводяться різними фізкультурними організаціями державного, обласного, районного, міського рівнів, зокрема, фізкультурні свята «Всією родиною на старт», «Веселі старт», «Старт надій», «А, ну-мо, хлопці», «А, ну-мо, дівчата», спартакіади гуртожитків, ЖЕКів, масові естафети та пробіги, дні здоров'я, запливи «моржів», спортивні вечори відпочинку і т.д. Учасниками таких ФСЗ є представники різних груп населення: школярі, студенти, робітники, селяни, інтелігенція, батьки і їхні діти.

Фізкультурно-спортивні заходи (ФСЗ) є невід'ємною частиною загального навчально-оздоровчого процесу в системі фізкультурно-оздоровчої роботи (ФКОР). Їхня спрямованість залежить від стану тренувальної роботи в різні періоди. Так, у період залучення населення до занять у фізкультурно-оздоровчих групах доцільно проводити ФСЗ агітаційно-пропагандистської спрямованості. Головна мета таких заходів - підвищення рівня фізкультурних знань населення,

надання жителям можливості спробувати сили в тих або інших вправах, залучення різних контингентів населення до занять у фізкультурно-оздоровчих групах. Ця мета досягається шляхом проведення показових змагань, у тому числі за участю чоловіків і жінок різного віку. При цьому бажано, щоб серед учасників таких змагань було як можна більше представників тих контингентів, які необхідно втягнути у фізкультурно-оздоровчі групи.

Іншим видом ФСЗ агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри для всіх бажаючих, а також змагання для новачків, включених до складу фізкультурно-оздоровчих груп. У найпростіших змаганнях, виконуючи доступні їм вправи, новачки показують свої перші особисті рекорди - вихідні показники для подальшого вдосконалювання рухових навичок і фізичних якостей.

У процесі навчально-тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах повинні проводитися змагання навчально-тренувальної спрямованості: мета таких змагань - підвищити емоційність занять, створити сприятливий настрій, стимулювати ріст майстерності і тим самим зробити заняття більше ефективними. Не слід також забувати, що в процесі проведення змагання можна і потрібно вирішувати різні виховні завдання.

До ФСЗ навчально-тренувальної спрямованості відносяться різного роду змагання, проведені за спрощеними правилами, здача тестових нормативів для різних груп населення, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на доріжках здоров'я і т.д.

Після того як фізкультурники у фізкультурно-оздоровчих групах набудуть достатньої фізичної підготовки, засвоять техніку спортивних вправ і опанують навички змагальної діяльності, можна організовувати змагання спортивної спрямованості, головні мета яких: досягнення найвищого результату, установлення рекордів (у тому числі особистих), виконання розрядних норм, вигреш першості, селекційний відбір найсильніших у збірні команди. Для досягнення поставлених завдань проводяться змагання з видів спорту (першості, чемпіонати) за загально прийнятими правилами. Всі ці ФСЗ можуть проводитися як усередині колективу, так і за планами спортивно-масових заходів області, району, міста, села і т.д.

### ***73. Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення спортивного вечора.***

Одним з засобів агітації і пропаганди є проведення спортивних вечорів. В тих університетах де добре розвинена навчальна і поза навчальна робота по фізичній культурі спортивні вечори проводяться регулярно і проходять дуже цікаво. Їх з нетерпінням чекають всі студенти. До цієї радісної і хвилюючої події готуються як студенти старших курсів так і молодших.

Підготовка до спортивних вечорів і їх проведення сприяють зміцненню здоров'я студентів і формування у них важливих рухових навичок і умінь, привчають до дисципліни, організованості, почуття колективізму і працелюбства, значно розширюють кругозір допомагають агітації і пропаганді фізичної культури і спорту серед студентів, заохочують до регулярних занять в спортивних секціях.

Фізкультурні і спортивні вечори на факультеті являються не тільки змістовою формою культурного відпочинку, але і дієвим засобом пропаганди фізичної культури і спорту серед студентів.

Підготовкою спортивного вечора займається спеціально визначена комісія в складі від 7 до 12-14 чоловік, на чолі з завідувачем кафедри. Його найближчі помічники – студенти факультету і студентський актив. Комісія ретельно розробляє програму, план підготовки і проведення вечора. Щоб успішно провести вечір потрібно заздалегідь розподілити обов'язки між членами комісії. Кожен член комісії відповідальний за який-небудь розділ: за підготовку спортивних виступів, за художню самодіяльність, за проведення вікторини, за спортивні розваги та ігри, за випуск буклета або стінгазети, за оформлення залу або майданчика де проводитиметься вечір.

До участі в спортивному вечорі залучаються всі студенти від молодших до старших курсів. Для цього використовують всі засоби інформації: написання оголошення, спеціальні передачі через радіовузол, усні повідомлення на студентських зборах. Запрошуються студенти і спортсмени інших факультетів, для яких своєчасно виготовляють і відсилають запрошення.

Комісія за місяць до початку вечора складає проект програми і подає його до затвердження декану факультету, після чого розробляється план заходів і підготовка до вечора.

Програма вечора може складатися з трьох частин: урочиста (20-30 хвилин), спортивна (40-60 хвилин), масова (40-60 хвилин).

Урочиста частина зазвичай вміщує коротке повідомлення про підсумки спортивно-масової роботи студентського колективу, великих змагань, спартакіад, читання лекцій, що пропагують фізичну культуру і спорт, Тут нагороджують кращих спортсменів університету, вручаються медалі, спортивні розряди. В спортивну частину вечора включаються різні спортивні номери, вільні вправи, (індивідуальні і групові) без предметів і з такими предметами як прапорці, стрічки, обручі; вправи на спортивних спорудах, опорні стрибки і акробатичні вправи; показові бої боксерів та дзю-доїстів тощо. Тим хто складає програму треба подумати щоб вправи були різноманітні, щоб групи вправи чергувалися з демонстрацією майстерності кращих спортсменів, щоб між різними номерами були невеликі перерви. Дуже важливо змінити темп і характер виконання, колір костюмів учасників, застосовувати різноманітні за формою і характером музичний супровід, змінювати характер постановки учасників на сцені.

Всі творчі зусилля керівника спортивного вечора повинні бути спрямовані так, щоб кожен номер справив враження і від номера до номера зростав інтерес до виступів. Для цього доцільно спортивні виступи закінчувати виконання масових пірамід ( з заповненням всієї сцени), вільних вправ, або урочистого проходження всіх учасників виступу. Велике значення для досягнення видовищного ефекту мають правильне встановлення спортивних споруд, розміщення учасників на сцені. Якщо групові вільні вправи демонструються на сцені актового залу, в гімнастичному залі, або на майданчику, де глядачі розміщені тільки з однієї сторони. Шеренга має бути зі скороченою дистанцією і інтервалом, причому студентів маленького зросту потрібно ставити в перші ряди. Крім того, для більш цілісного перегляду рухів рекомендовано не ставити групу до переднього краю

сцени, майданчика. Гімнастичні споруди встановлюються так, щоб глядачі бачили виконання збоку ( на брусах, перекладині, гімнастичних кільцях) і спереду ( на коні спереду). При одночасному виконанні вправ на декількох гімнастичних спорудах, спочатку ставляться більш низькі споруди, за ними бруси, на задньому плані – перекладина.

Великий успіх мають номери пародійного характеру наприклад: «новичок на перекладині», «воротар невдаха», «комічний бокс». З захватом студенти слідкують за «бігом на колоді», «боєм півнів». Все це вносить святковий настрій, радість.

В кінці спортивної частини, а часом по закінченню якого-небудь розділу важлива демонстрація коротко сюжетного фільму. В масовій частині вечора організовують ігри та забави, конкурси силачів, проводяться вправи з елементами супротиву.

#### **74. Охарактеризувати роботу організаційного комітету по проведенню спортивного свята в загальноосвітній школі.**

Важливою умовою успішного проведення будь-якого фізкультурно-оздоровчого свята є *створення організаційного комітету*, який оперативно зможе вирішувати всі питання, з ним пов'язані. Комітет координує роботу з підготовки й проведення заходу.

До складу організаційного комітету, як правило, входять: заступник директора з виховної роботи, учитель фізичної культури, класні керівники, голова шкільної учнівської спортивної спілки, лікар. З цього складу обираються голова комітету, заступник голови комітету, секретар, головний суддя, відповідальний за інформаційну роботу або редактор спортивної газети, відповідальний за безпеку та медичне забезпечення. Кожний з них очолює відповідну комісію, до складу якої входять 5—7 активістів.

#### **Функціональні обов'язки членів організаційного комітету**

*Голова комітету* здійснює загальну координацію та керівництво.

*Заступник голови комітету* відповідає за роботу, пов'язану з підготовкою місця проведення свята, необхідного спортивного обладнання, проведенням консультацій із спортивно-технічних питань. Найчастіше на цю посаду обирають учителя фізичної культури.

*Головний суддя* або керівник бригади суддів підбирає або готує громадських інструкторів для забезпечення суддівства змагань під час проведення свята.

*Відповідальний за інформаційну роботу* забезпечує ділянку роботи щодо інформаційного забезпечення проведення свята. Найчастіше на цю посаду обирають редактора шкільної газети.

*Відповідальний за безпеку та медичне забезпечення* перевіряє відповідність місць проведення свята санітарно-гігієнічним нормам та рівень їх безпеки, організовує медичне обслуговування на святі.

На першому засіданні організаційного комітету складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята (табл.).

**Таблиця Орієнтовний план підготовки**

<b>Назва заходу</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відповідальний за виконання</b>
Скласти положення про проведення свята		
Скласти сценарій свята		
Визначити склад комісії, які забезпечуватимуть проведення свята		
Скласти план розташування місць проведення параду відкриття, змагань, розташування відповідних служб та місць для глядачів		
Підготовка наочної інформації (стенди, афіші, плакати, гасла, запрошення)		
Організація бесід у класах з питань фізичної культури та історії козацтва (або будь-якої іншої тематики, якій присвячене свято)		
Організація передач по шкільному радіо (або іншої інформації"), які присвячені святу		
Забезпечення консультацій із спортивно-технічних питань		
Оформлення виставки навчально-методичних плакатів, таблиць та навчальних нормативів з видів спорту, що входять до програми спортивного свята, а також положення про проведення		
Визначення учасників показових виступів, конкурсів, ведучих		
Репетиції показових спортивних виступів		
Забезпечення музичного оформлення свята		
Організація медичного обслуговування учасників свята		
Визначення складу суддівської колегії, яка забезпечуватиме проведення різних номерів програми або склад журі		
Проведення семінарів-інструктажів суддів та осіб, які обслуговуватимуть учасників спортивного свята		
Складання переліку необхідного інвентарю та обладнання		
Підготовка спортивних майданчиків та святкове оформлення їх гаслами, плакатами, прапорами, встановлення п'єдесталу пошани		
Підготовка бланків технічної документації (заявки, протоколи, відомості)		

Назва заходу	Термін виконання	Відповідальний за виконання
Забезпечення фотографування або кінозйомки переможців та найцікавіших моментів свята		
Забезпечення коментування спортивного свята		
Придбання сувенірів, грамот, дипломів (можливо стрічок чемпіонів)		
Приготування необхідних костюмів (у разі необхідності)		
Організація роботи шкільного буфету		
Забезпечення учасників заходу питною водою (особливо в теплу пору року)		

Положення про проведення свята та його сценарій обов'язково затверджує директор школи, а також їх доводять до відома всього педагогічного колективу школи. Один примірник зберігається в учительській кімнаті (або шкільному методичному кабінеті), а другий — у вчителя фізичної культури в спортивному шкільному куточку.

На загальних зборах колективу школи або за допомогою шкільного радіо, інших засобів шкільної інформації учнів ознайомлюють з термінами, порядком проведення й умовами змагань, розподіляють обов'язки між класами щодо підготовки до свята. Заздалегідь проводять необхідні інструктажі з членами відповідних комісій.

### **Підготовка положення про проведення свята**

У Положенні про проведення свята визначено:

1. Мета заходу.
2. Місце і час проведення.

Бажано, щоб час проведення відповідав календарному плану проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

### 3. Керівництво.

Визначається, хто організовує та проводить захід, а хто допомагає.

4. Учасники. Обумовлюється, хто бере участь у заході (як формується склад команд, залежно від віку та статі дітей або від класу) та кількісний склад.

5. Програма (опис вправ, їх послідовність, довжина змагальних дистанцій).

Програми спортивних свят можуть бути різними за змістом, але, складаючи їх, найчастіше дотримуються єдиної структури проведення: урочиста частина,

показові виступи, спортивні змагання, масові розважальні змагання (конкурси, веселі естафети, рухливі ігри та атракціони), урочисте закриття.

1 Програма може передбачати різні естафети та конкурси залежно від рівня підготовленості учнів, можливостей та традицій навчально-з закладу, але обов'язковою вимогою до їх підбору є:

- посиленість виконання всіма учасниками;
- забезпечення оптимального чергування фізичного навантаження;
- передбачення можливості забезпечення максимальної безпечності під час виконання вправ.

6. Умови заліку та визначення переможців змагань.

Визначається вид заліку: командні змагання, особисті чи особисто-командні. Залежно від програми і характеру змагань визначають і умови заліку.

7. Нагородження.

Нагородження має надзвичайно важливе виховне значення. Крім нагородження переможців бажано передбачити заохочувальні призи для тих, хто брав у заходах активну участь. Це можуть бути не тільки традиційні грамоти та дипломи, але і якісь оригінальні призи (квитки на концерт або екскурсію тощо). Під час нагородження обов'язково виголошувати прізвища переможців, а наприкінці — прізвища тих, хто активно допомагав в організації та проведенні заходу, подякувати їм та, за можливості, теж нагородити.

Залучення учнів до підготовки спортивних майданчиків, інвентарю та костюмів, художнього оформлення місця проведення відповідного заходу сприятиме підвищенню зацікавленості до нього, а одночасно і формуванню інструкторських навичок. Усі підготовчі роботи можна теж організувати як своєрідні змагання.

Підготовку бланків відповідної документації можна доручити учням, їм заздалегідь пояснюють, у чому полягає їхнє завдання, видають примірники оригіналів бланків (заяв, протоколів, зведених відомостей тощо) та визначають терміни їх підготовки.

Якщо планується проведення змагань одночасно на кількох майданчиках, для забезпечення коментатора оперативною інформацією про хід змагань можна створити групу кореспондентів, які фіксуватимуть перебіг подій у відповідних демонстраційних документах (наприклад, екран змагань) та надаватимуть судді-коментатору оперативну інформацію кожен зі своєї ділянки. А надалі ці матеріали можна буде використати під час підготовки шкільної газети.

Дуже важливою у підготовці та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів є участь батьків. Вони можуть стати безпосередніми учасниками (якщо це передбачено положенням) або допомогти класним керівникам в організації учнівського колективу, надати значну допомогу у підготовці до заходу: приготувати костюми для показових виступів, провести наочну агітацію, підготувати емблеми тощо.

Крім того, участь батьків у подібних заходах сприятиме залученню всієї сім'ї до здорового способу життя, дасть змогу побачити й оцінити, порівняно з іншими

школярами, стан фізичної підготовленості та розвитку їхньої дитини, і, в разі необхідності, в подальшому вжити заходів щодо фізичного зміцнення сина або доньки.

#### **75. *Визначити зміст та організацію проведення Дня здоров'я в загальноосвітній школі.***

Відповідно до Регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах «Дні здоров'я і фізичної культури» повинні проводитися у школах усіх трьох ступенів один раз на семестр.

Плануючи ці заходи, слід виходити з їхнього *головного завдання* — сприяти зміцненню здоров'я та фізичному розвитку учнів, покращенню їхньої фізичної підготовленості, формуванню в учнів мотивацій та потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, забезпеченню активного відпочинку школярів.

Конкретні терміни проведення «Днів здоров'я та фізичної культури» визначаються кожною школою залежно від кліматичних умов, наявності та стану спортивної бази, місцевих та шкільних традицій тощо.

«Дні здоров'я і фізичної культури» можна організувати одночасно для всіх класів школи або окремо для кожного ступеня (1—4, 5—9, 10—11). Тривалість їх не повинна перевищувати 2,5—3 год для початкової, 3—4 год — для основної, 4,5—5 год — для старшої школи. Для туристичних походів, зрозуміло, тривалість може бути іншою — відповідно до встановлених правил.

*Зміст* «Днів здоров'я і фізичної культури» може містити: рухливі та спортивні ігри просто неба або у приміщенні, туристичні походи (пішохідні або лижні пробіги, змагання на визначення найкращого бігуна, стрибун і т.д); традиційні змагання з видів спорту, які потребують професійно-прикладної фізичної підготовки (для старшокласників); різні спортивні розваги: «Веселі старты», спортивні КВК, спортивні вікторини тощо. Плануючи такий захід, варто звертати особливу увагу на те, що він має приносити школярам радість і задоволення, бажання взяти участь у наступних змаганнях.

Для того, щоб «Дні здоров'я та фізичної культури» відбувалися організовано, цікаво та результативно, необхідна відповідна попередня робота. Багато в чому вона подібна до роботи з організації спортивних свят, а відмінність її — у потребі враховувати значно більшу кількість учасників.

Виходячи з того, що основним *критерієм оцінювання* «Дня здоров'я і фізичної культури» є масовість, слід передбачити максимальне залучення школярів до активної участі у запланованих для них програм. Тимчасово звільнені (лікарем) від занять фізичною культурою учні також мають бути у складі команди класу на місцях проведення заходів (за винятком походів) та надавати посильну допомогу організаторам та класним керівникам під час змагань, ігор та інших видів програм.

Враховуючи те, що фізичне виховання та здоров'я учнів — одне з головних завдань сучасної освіти, до підготовки «Дня здоров'я і фізичної культури» мають бути залучені всі учасники навчально-виховного процесу: учнівський, педагогічний та батьківський колективи.

Насамперед директор закладу видає відповідний наказ про проведення заходу, створення організаційного комітету, затвердження складу суддівської колегії, положення або програму заходу тощо.

Вчителі фізичної культури спільно із заступником директора з виховної роботи та педагогом-організатором здійснюють підготовчу роботу щодо проведення запланованих заходів. До участі у підготовці «Днів здоров'я і фізичної культури» варто залучити активістів спортивного клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу.

Успіх проведення «Днів здоров'я і фізичної культури» багато в чому залежить від чіткої взаємодії організаторів запланованих заходів, участі в їх проведенні всіх працівників школи, дотримання правил і вимог техніки безпеки.

Директор школи та його заступники здійснюють загальне керівництво; вчителі фізичної культури керують діяльністю суддівської колегії, забезпечують дотримання графіку термінів змагань з того чи іншого виду спорту; медичні працівники перебувають безпосередньо на місцях проведення заходу і, в разі необхідності, надають першу допомогу; класні керівники забезпечують організовану участь своїх вихованців у змаганнях; учителі, які не мають класного керівництва, можуть бути задіяні у суддівстві окремих видів змагань або відповідати за інші ділянки роботи; батьки учнів можуть брати участь у змаганнях (якщо це передбачено положенням) або вболівати за своїх дітей та допомагати класним керівникам в організації класних колективів.

Під час проведення заходу організаторам необхідно здійснювати постійне спостереження за станом здоров'я учнів, не допускаючи їх перевтоми та перебудження.

### **Орієнтовний зміст «Днів здоров'я і фізичної культури»**

Восени та навесні, якщо погодні умови дозволяють, доцільно проводити «Дні здоров'я і фізичної культури» на свіжому повітрі.

До їх змісту можна включати «Веселі старты», «Тато, мама, я — спортивна сім'я», змагання за програмою всеукраїнських спортивних ігор школярів «Старты надій», «Зміна», міні-турніри з футболу, бадмінтону, великого тенісу, туристичні походи, змагання з орієнтування, легкоатлетичних видів спорту.

До програми «Дні здоров'я і фізичної культури» для учнів усіх вікових груп варто включати *ігри*, наприклад:

- *молодша школа*: «До своїх прапорців», «Хто іде», «Совонька», «Вовк у ривчаку», «Мисливці та качки», «Кінники-спортсмени»;
- *основна школа*: «Вудочка», «Мотузка під ногами», «Перестрілка», «П'ятнашки», «Охорона перебіжок», «У чотири сітки», «Кидай далі», «Лапта з перешкодами», «Передав — сідай»;
- *старша школа*: «Назустріч через сітку», «Виклик номерів», «Естафета парами», «Обстріл чужого поля».

Якщо погодні умови не дозволяють вийти на свіже повітря, до змісту «Днів здоров'я і фізичної культури» можна включити змагання з гімнастики, вправи, які

сприяють розвитку спритності, сили, міні-турніри з настільного тенісу, баскетболу, волейболу, гандболу, плавання (за наявності відповідних умов), *естафети* та *рухливі ігри*.

• *молодша школа*: «Через купини та пеньочки», «Хто сильніший та швидший», «М'яч капітану», «Перегони паровозів», «Двома м'ячами через сітку»;

- *основна школа*: «Розвідники та вартові», «Естафета на смузі перешкод», «Перетягування через ризку»;
- *старша школа*: «Перехоплення м'яча», «Зумій наздогнати», «Наввипередки з м'ячем», «Ногою і головою через сітку», «Рухливий ринг».

У зимові місяці (за відповідних погодних умов) до програми заходу доцільно включати катання на лижах, санчатах, ковзанах, лижні естафети, міні-турніри з хокею.

Старшокласники можуть брати участь в одноденних лижних походах. Рухливі ігри є складовою частиною заходу:

• *молодша школа*: «З гори на санчатах», «Збери прапорці!», «Тягни в коло!», «Білі ведмеді», «Совонька», «Горобці-стрибунці»;

- *основна школа*: «На санчатах з пересадкою», «Карусель на ковзанах», «Перестрілка», «Третій зайвий», «Лапта через сітку»;
- *старша школа*: «Буксири», «Санітари», «Живі мішені», «Шайба — салка», «Снігова фортеця».

#### **76. Дайте характеристику спортивно-масовій роботі в оздоровчому таборі відпочинку.**

Основні форми фізкультурної та спортивної роботи:

- секційні заняття з видів спорту;
- спортивні змагання і табірні спартакиади;
- табірні свята, показові виступи;
- табірні ігри на місцевості;
- походи, екскурсії, прогулянки;
- робота з групами загально фізичної підготовки (ЗФП);
- підготовка кадрів громадського фізкультурного активу;

Для позитивної організації основних форм фізкультурної та спортивної роботи необхідно призначити або обрати керівників, які зобов'язані:

- контролювати дисципліну та порядок роботи в спортивній секції;
- призначати чергових для догляду за майданчиками, підготовкою спортивного інвентарю і обладнання;
- комплектувати команди для участі в спортивних змаганнях;
- підготовлювати учасників до показових виступів;
- організовувати суддівство спортивних змагань;
- брати активну участь в агітаційно-пропагандистській роботі табору, випускати стенди, вітрини, інформаційні дошки, фотомонтажі і т.д.;

- організовувати участь членів спортивної секції в табірній спартакіаді, спортивних святах, товариських зустрічах, табірних іграх на місцевості, проведенні табірних багать, у художній самодіяльності і т.д.;
- готувати кадри громадського фізкультурного активу.

Важливе місце у масовій фізкультурно-спортивній програмі займають пластунські ігри на місцевості. Великою популярністю тут користуються воєнізовані ігри. Більшість воєнізованих ігор має сюжетний характер і змушує задіяних гравців проявляти спостережливість, увагу, спритність, рішучість у діях, вимагає вміння маскуватися, переповзати по-пластунски, розбиратися в слідах, дорожніх знаках, орієнтуватися за компасом, зіркам, читати карту і т.д.

У практиці фізкультурно-оздоровчих таборів також використовуються ігри на місцевості зі спортивною спрямованістю, прогулянки по місцевості і туристські походи, які вимагають проявів спритності, швидкості, витривалості, сили, уміння долати різні перешкоди, переправи і т.д., а також командні ігри типу естафет.

Для табірних ігор вибирають велику галявину із гарним круговим оглядом, щоб можна було стежити за ходом змагання. Кожна команда повинна мати свою форму або відзначення (Стрічки, однотипні головні убори, однакові футболки тощо).

Безпосередньо тренувальний характер мають ранкові пробіжки, які іноді заміняють ранкову зарядку або є початком до неї, вечірні ж прогулянки мають чисто гігієнічний характер і застосовуються головним чином для відпочинку.

Розминки організуються по секціях, відділеннях, командах і містять вправи загально розвиваючого та спеціального характеру, а також включають ходьбу і біг. Зміст вправ залежить від основних завдань тренування та фізичного розвитку спортсменів і фізкультурників.

Люди з ослабленим здоров'ям повинні використовувати прогулянки в лісі для зміцнення здоров'я, загартовування (ходити босоніж, у легкій спортивній формі, поперемінно прискорюючи та сповільнюючи крок).