

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

А. П. Конох, А. А. Конох, Л. В. Гальченко, С. Б. Парій

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальний посібник

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт»



**Запоріжжя
2025**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

А. П. Конох, А. А. Конох, Л. В. Гальченко, С. Б. Парій

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальний посібник

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від 2025 р.

Запоріжжя
2025

УДК 796.034.2(075.8)

О-641

Конох А. П., Конох А. А., Гальченко Л. В., Парій С. Б. Організація масової фізичної культури і спорту : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 160 с.

У виданні подано навчальний матеріал курсу «Організація масової фізичної культури і спорту», структурований відповідно до силабуса навчальної дисципліни.

Охарактеризовано основні напрямки професійної діяльності фахівця фізичної культури і спорту у сфері масового спорту, акцентовано увагу на ключових термінах і поняттях, видах, методах і принципах організації масової спортивної роботи. Використання посібника допоможе здобувачам вищої освіти набути умінь та навичок з організації дозвілля і підтримки фізичного здоров'я людей різних вікових груп. Для полегшення сприйняття теоретичний матеріал унаочнений рисунками і таблицями, наведено приклади та зразки оформлення документів, до кожної теми подано контрольні питання, розроблено тестові та практичні завдання.

Призначено для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт».

Рецензент

В. О. Тищенко, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

А. П. Конох, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема № 1. Організація фізичної культури і спорту як основний напрям професійної діяльності фахівця.....	7
Контрольні питання.....	13
Тестові завдання.....	13
Практичне завдання.....	15
Тема № 2. Фізкультурно-масові та спортивні заходи.....	18
Контрольні питання.....	21
Тестові завдання.....	21
Практичне завдання.....	23
Тема № 3. Класифікація спортивних заходів.....	24
Контрольні питання.....	29
Тестові завдання.....	29
Практичне завдання.....	30
Тема № 4. Особливості організації масових спортивних заходів.....	32
Контрольні питання.....	35
Тестові завдання.....	35
Практичне завдання.....	36
Тема № 5. Методичні основи підготовки масових спортивних заходів....	41
Контрольні питання.....	47
Тестові завдання.....	47
Практичне завдання.....	49
Тема № 6. Основні системи проведення спортивних змагань.....	49
Контрольні питання.....	60
Тестові завдання.....	60
Практичне завдання.....	63
Тема № 7. Основи підготовки до проведення масових спортивних заходів.....	63
Контрольні питання.....	88
Тестові завдання.....	90
Практичне завдання.....	91
Тема № 8. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.....	96
Контрольні питання.....	104
Тестові завдання.....	104
Практичне завдання.....	107
Тема № 9. Маркетинг і фінансування масових спортивних заходів.....	108
Контрольні питання.....	112
Тестові завдання.....	113
Практичне завдання.....	114
Тема № 10. Загальна характеристика оздоровчого тренування як особливого напрямку організації фізичної культури і спорту.....	114

Контрольні питання.....	119
Практичні завдання.....	119
Тема № 11. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.....	120
Контрольні питання.....	125
Тестові завдання.....	125
Практичне завдання.....	126
Тема № 12. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статті.....	127
Контрольні питання.....	132
Практичні завдання.....	132
Тема № 13. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг).....	135
Контрольні питання.....	139
Тестові завдання.....	139
Практичне завдання.....	141
Тема № 14. Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скандинавська ходьба, скайраннінг).....	143
Контрольні питання.....	149
Тестові завдання.....	150
Практичні завдання.....	151
Тема № 15. Спортивні ігри в оздоровчому тренуванні.....	152
Контрольні питання.....	154
Практичне завдання.....	155
Рекомендована література.....	156
Використана література.....	157

Умовні позначки та символи



поняття



зверніть увагу



запам'ятайте



виконайте

письмово завдання



контрольні
питання



тестові завдання

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням уваги до проблеми збереження та зміцнення здоров'я населення, підвищенням рівня рухової активності та популяризацією здорового способу життя. Масова фізична культура і спорт є важливим соціальним явищем, що впливає не лише фізичний розвиток особистості, а й сприяє формуванню громадянської свідомості, патріотизму, соціальної інтеграції та культурної ідентичності.

Навчальна дисципліна «Організація масової фізичної культури і спорту» є обов'язковим компонентом циклу професійної підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Метою вивчення навчальної дисципліни є засвоєння основ організації масової фізичної культури і спорту та оволодіння уміннями та навичками планування, реалізації й оцінювання масових форм фізкультурно-спортивної діяльності серед різних соціально-демографічних груп населення, спрямованої на зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та розвиток фізичної культури суспільства.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Організація масової фізичної культури і спорту» є: ознайомлення з теоретико-методологічними основами організації масової фізичної культури і спорту, формами і методами популяризації фізичної культури та спорту серед населення різних вікових і соціальних груп; опанування методів планування, організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; набуття здатності провадити професійну діяльність у сфері фізичної культури та спорту з урахуванням регіональних і національних традицій, потреб громад.

У результаті вивчення курсу здобувачі вищої освіти набудуть таких **компетентностей**: здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення курсу здобувачі вищої освіти досягнуть таких **результатів навчання**: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи

серед різних груп населення; знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту.

Відповідно до структурно-логічної схеми освітньо-професійних програм навчальна дисципліна пов'язана із такими освітніми компонентами: «Анімація у фізичній культурі і спорті», «Фізіологія рухової активності з основами раціонального харчування» – пререквізити; «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання» – кореквізит; «Основи управління у сфері фізичної культури і спорту», «Адаптивне фізичне виховання та параолімпійський спорт», «Інноваційні технології у фізичній культурі і спорті» – постреквізити.

У запропонованому виданні відповідно до силабуса навчальної дисципліни подано програмний матеріал курсу «Організація масової фізичної культури і спорту»: висвітлено теоретико-методичні засади масової спортивної роботи фахівця сфери фізичної культури і спорту, визначено принципи організації масових форм фізкультурно-спортивної діяльності, розглянуто сучасні технології та методи планування й оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів. Для діагностики засвоєння знань запропоновано контрольні питання, тестові завдання, для набуття здобувачами умінь і навичок розроблено практичні завдання.

Використання видання в освітньому процесі сприятиме набуттю здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра компетентностей і програмних результатів, визначених стандартом вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».

ТЕМА № 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ОСНОВНИЙ НАПРЯМ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ

План

1. Масова фізична культура і спорт.
2. Організація і структура основних суб'єктів масової спортивної роботи. Масові спортивні заходи.
3. Зміст масових спортивних заходів та методи їх проведення.
4. Поняття про масові заходи. Сутність спортивно-масових змагань.

1. Масова фізична культура і спорт

Однією з першочергових проблем нашого життя є проблема здоров'я нації. Надзвичайну роль в її розв'язанні відіграє фізична культура і спорт. Всебічний розвиток рухових здібностей людей, професійно-прикладна і фізична підготовка є необхідною умовою повноцінного життя. Сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні й упроваджувати нові форми і методи проведення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи (далі – СМ і ФОР). Фахівець сфери фізичної культури і спорту має бути підготовлений до таких викликів, оскільки організація масової фізичної культури – основний напрям його професійної діяльності.

Загалом основними цілями масової фізичної культури і спорту є : охорона і зміцнення здоров'я населення країни; боротьба з гіподинамією; профілактика різних захворювань.

Вивчення фахівцем особливостей організація масової фізичної культури і спорту розв'язує такі завдання:

- проведення СМ і ФОР у різних напрямках діяльності з урахування специфіки їх організації, відповідних методик та засобів;
- способи залучення різноманітних груп населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом (далі – ФКіС);
- використання традиційних і нетрадиційних методик ФКіС, чинників здорового способу життя для підвищення рівня фізичної підготовки різних верств населення;
- проведення СМ і ФОР у спеціалізованих спортивних колективах і спортивних товариствах за місцем проживання, у різних системах освіти, під час організації реабілітаційних заходів;
- вивчення досвіду спортивно-масової роботи (далі – СМР) у зарубіжних країнах, упровадження інноваційних технологій і методик в Україні тощо.

2. Організація і структура основних суб'єктів спортивно-масової роботи. Масові спортивні заходи

♣ *Серед суб'єктів, які реалізують СМР, найбільш поширеними є:*

- фізкультурно-оздоровчі центри (далі – ФОЦ) на підприємствах, в організаціях, установах тощо;

ФОЦ – це фізкультурно-оздоровчі центри, які створюються на великих підприємствах і забезпечують: оздоровлення трудящих і їх відновлення, профілактику професійної шкідливості, професійно-прикладну фізичну підготовку і заняття масовими видами спорту.

За своїм призначенням ФОЦ можуть бути:

- ✓ *оздоровчо-профілактичні* (тренажерні кімнати, доріжки «здоров'я»);
- ✓ *відновно-профілактичні* (зал або кімната механотерапії, центри гідровідновлення і профілактики (лазні, сауни, басейни, душові тощо); центри психом'язової регуляції);
- ✓ *комплексні фізкультурно-оздоровчі центри*;
- спортивні клуби освітніх закладів (ЗВО, заклади загальної середньої освіти, заклади дошкільної освіти тощо);
- палаци спорту міст;
- спортивно-оздоровчі клуби.

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масово-оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи. У системі фізичного виховання спортивні змагання мають велике значення.

Масові заходи широкого масштабу в закладі дошкільної освіти рекомендовані тільки для дітей старшої і середньої груп, їх батьків та вчителів.

У закладах дошкільної освіти проводять комплексні спортивні заходи (рухливі і народні ігри, поєдинки, естафети, спортивні вправи).

Структура масових спортивних заходів у закладах загальної середньої освіти передбачає проведення: *внутрішніх змагань* – першість школи з різних видів спорту, турніри, Дні/ Тижні здоров'я, тематичні змагання, конкурси, спартакіади, *зовнішніх змагань* – районні, міські, обласні, зональні.

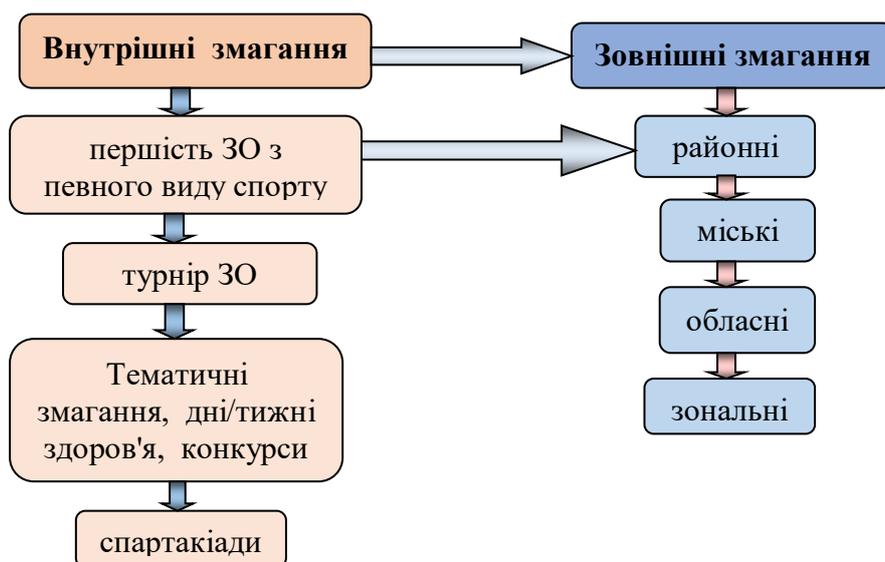


Рисунок 1 – Структура спортивних змагань у закладах загальної середньої освіти

Напрями спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти:

1) *Спортивно-змагальна робота* (спартакіади, чемпіонати закладів освіти, кубки тощо).

2) *Спорт вищих досягнень* (участь студентів-спортсменів і збірних команд у чемпіонатах України, Європи, світу та інших міжнародних змаганнях).

3) *Спортивно-оздоровча робота* (участь студентів у спортивних святах, фестивалях, проведення майстер-класів з різних видів спорту, формування груп для занять лайт-спортом (легким спортом), проведення легкоатлетичних естафет та інші види заходів).

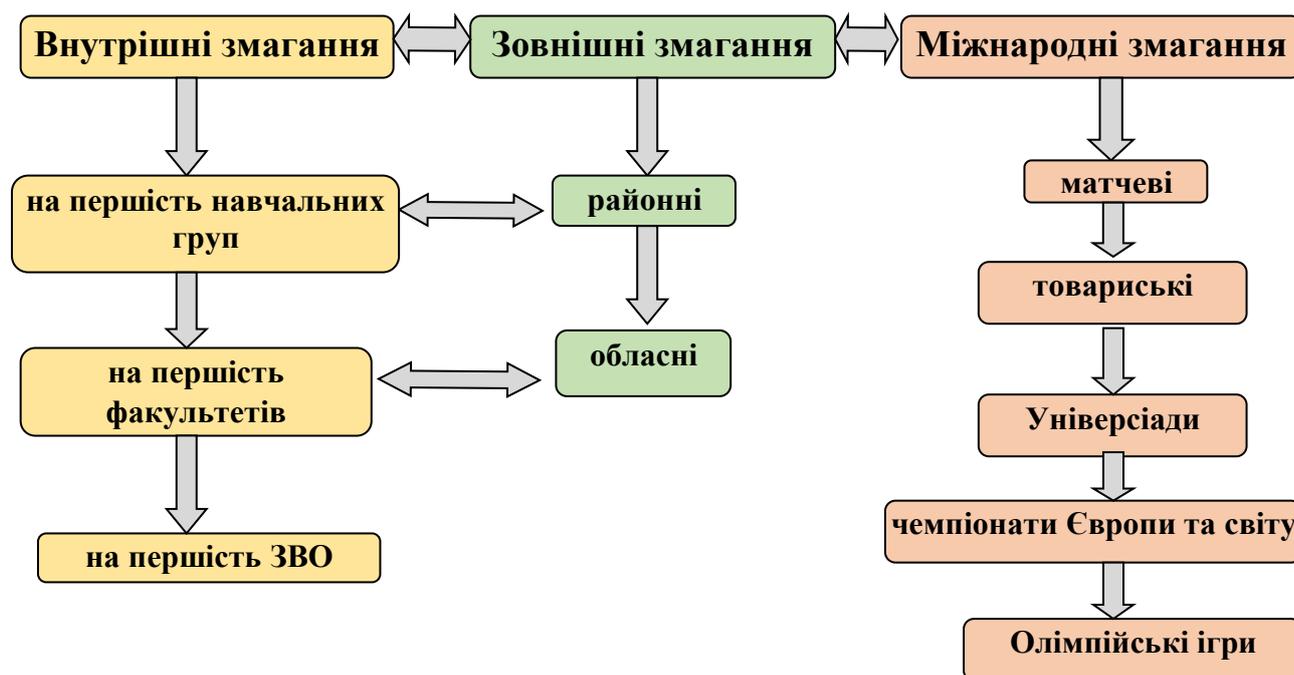


Рисунок 2 – Структура студентських спортивних змагань

Найбільш поширеними в закладі вищої освіти масові спортивні заходи мають такі форми: кроси, естафети, доріжки здоров'я, оздоровче плавання, туристичні походи, оздоровча жіноча гімнастика і атлетична гімнастика, першості з видів спорту.

2. Зміст масових спортивних заходів та методи їх проведення

До змісту масових спортивних заходів (далі – МСЗ) належить секційна робота та проведення змагань з окремих або груп видів спорту для осіб різного віку, статі, підготовленості та професійної приналежності.

Масові спортивні заходи реалізуються у спортивно-масовій роботі освітніх і позашкільних закладів, підприємств, організацій, установ, а також є частиною програм та проєктів на місцевому, регіональному та державному рівнях.

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

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

♣ Спортивно-масова робота складається із трьох рівнів:

➤ **перший рівень** – організація, планування та проведення занять у спортивних секціях. На цьому етапі планується робота спортивних секцій відповідно до потреб контингенту та можливостей освітнього закладу (наявного матеріального, фінансового та фахового забезпечення), а також плануються спортивно-масові заходи місцевого, регіонального та державного рівнів;

➤ **другий рівень** – організація, планування та проведення спортивних змагань і свят, туристичних та комплексних спортивно-масових заходів. На цьому етапі враховуються заходи, що будуть проводитися в закладі, а також заходи, в яких можуть брати участь команди чи спортсмени закладу за його межами;

➤ **третій рівень** – розробка та забезпечення медіатехнологій та PR-підтримки масових спортивних заходів. Рекламно-інформаційні кампанії передбачають: просування бренду закладу через масові спортивні заходи, пошук та залучення спонсорів, зв'язок із засобами масової інформації, розробка та реалізація рекламно-сувенірної продукції заходів тощо.

Фізкультурно-оздоровчі та масові спортивні заходи можуть здійснюватися з різновіковими категоріями населення: дітьми; молоддю; людьми середнього віку; людьми похилого та старшого похилого віку; та в різних соціальних сферах: серед дошкільнят, школярів, студентів, працюючого населення, пенсіонерів.

Залежно від місця реалізації послуг: у місті; сільській місцевості; спортивних або оздоровчих клубах; за місцем проживання; на підприємстві; у закладах; в організаціях; на туристичних базах; у санаторіях, профілакторіях; на курортах.

Залежно від місця проведення заходів: на спортивному майданчику або стадіоні; у спортивному залі; у басейні; на природі (у лісі, парку, біля водоймища, у горах); в умовах міста – на площі, вулиці, у дворі, на території закладу.

Поняття про масові заходи. Сутність спортивно-масових змагань

✍ *Масові заходи* – це заходи громадсько-політичного, релігійного, спортивного, культурно-видовищного характеру за участю значної кількості

громадян, що проводяться з нагоди відзначення офіційних (державних), професійних, релігійних свят, пам'ятних дат, а також з ініціативи політичних партій, рухів, громадських об'єднань, релігійних конфесій, громад, окремих громадян, спортивних організацій, закладів культури тощо.

✍ **Масове видовище** – унікальна форма поєднання мистецтва, соціальної дії та комунікації, що інтегрує різні види мистецтва: театральне, музичне, хореографічне, візуальне у єдине синтетичне дійство, яке створює перформативний ефект і спрямоване на колективне переживання, залучає глядача у процес, створюючи ефект «участі».

Умовно всі масові заходи поділяють за такими ознаками: за змістом і спрямованістю, значущістю, періодичністю проведення, способу виникнення, можливості участі.

За змістом і спрямованістю масові заходи розподіляють на:

1) *суспільно-політичні* (демонстрації, мітинги, вуличні походи, маніфестації, вибори Президента і депутатів, вищих і місцевих органів влади, з'їзди, конференції та ін.). Для даного виду заходів характерні визначеність складу учасників, спільність мотивів їх поведінки, високий рівень організації;

2) *культурно-масові* (народні гуляння, карнавали, фестивалі, професійні свята, концерти, ярмарки);

3) *спортивно-масові* (олімпіади, спартакіади, змагання з різних видів спорту, першості, турніри, свята, дні здоров'я, туристичні зльоти і походи тощо);

4) *релігійні* (обряди, хрещення, проповіді, культові свята: православний Великдень, мусульманські Курбан-байрам, Ураза та ін.);

спеціальні заходи (траурні процесії, забезпечення безпеки проїзду посадових осіб, які мають право на державну охорону);

5) *змішані заходи* – це декілька видів заходів, об'єднані в один.

Важливою компетентністю в професійній діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту є здатність до організації і проведення спортивних масових заходів, що популяризують фізичну культуру і спорт та залучають до систематичних занять у спортивних секціях і спортивних клубах людей усіх вікових груп.

✍ Слово «*спорт*» (з англ. «*sport*», що походить від давньофранц. – «*disport*») – гра, розвага.

У зарубіжних джерелах із цим поняттям пов'язують поняття «фізична культура» в її оздоровчому, рекреаційному (відновлювальному) аспектах.

У Переглянутій Європейській спортивній хартії, ухваленій Радою Міністрів ЄС 17 жовтня 2021 року, записано (ст. 2), що **спорт** – усі форми фізичної активності, які, шляхом випадкової або організованої участі, спрямовані на підтримання або покращення фізичної форми та психічного добробуту, формування суспільних стосунків або отримання результатів у змаганнях на всіх рівнях.

У Законі України «Про фізичне виховання і спорт» наведено такі визначення:

фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація;

спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших 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 фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо.

Для організації масової спортивної роботи слід розвивати такі напрями спорту, як:

✓ дитячий спорт – напрям спорту, який забезпечує ознайомлення дітей з видами спорту та виявлення їх здібностей до подальших занять спортом;

✓ дитячо-юнацький спорт – напрям спорту, який забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту із дитячого спорту для здійснення їх спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту;

✓ 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;

✓ резервний спорт – напрям спорту, який забезпечує у порядку, встановленому центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, здійснення відбору обдарованих дітей та молоді для занять певним видом спорту, створення умов для максимального розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою досягнення високих спортивних результатів, забезпечення умов для переходу до спорту вищих досягнень та поповнення основного складу національних збірних команд.

Функції резервного спорту пов'язані із:

➤ забезпеченням якісного відбору найбільш спортивно обдарованих дітей та підлітків;

➤ створенням передумов для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини;

➤ формуванням потенційного і основного резерву збірних команд країни;

✓ спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів із резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Виділяють такі види спорту вищих досягнень: спорт супердосягнень, професійний, спорт, професійно-комерційний спорт.

Одним із найпоширеніших видів масових спортивних заходів є спортивні змагання.

✍ Спортивне змагання – спортивний захід або комплекс спортивних заходів, що проводиться організатором спортивних змагань з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних змагань положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам Закону України «Про фізичну культуру і спорт», – це дієвий захід із підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування вольових рис характеру учасників.

Змагання, як і заняття фізичною культурою і спортом загалом, сприяють виконанню таких педагогічних, спортивно-методичних, суспільно-політичних завдань: удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної та теоретичної підготовленості особи, що бере в них участь.

Масові спортивні змагання – це яскраве, емоційне видовище. Задоволення від цих заходів виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких приваблює високий рівень розвитку рухових якостей учасників, їх сміливі та рішучі дії, високі досягнення. Добре організовані й урочисто проведені змагання надовго зберігаються в пам'яті учасників і глядачів.



Контрольні питання

1. Охарактеризуйте завдання, які виконуються за допомогою організації та проведення масових спортивних змагань.
2. Перерахуйте визначені Законом України «Про фізичне виховання і спорт» напрями спорту.
3. Назвіть функції резервного спорту.
4. За якими ознаками можна розділити масові заходи?
5. З яких заходів розпочинається планування спортивно-масової роботи?
6. Назвіть особливості масових спортивних заходів.
7. Який документ розробляється на основі концепції спортивно-масової діяльності закладу освіти (підприємства, організації, установи)?
8. Охарактеризуйте значення фізкультурно-оздоровчих центрів.



Тестові завдання

1. Установіть відповідність між поняттям та його визначенням.

1) Спортивні змагання	а) діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них
-----------------------	---

2) Спорт	б) спортивний захід або комплекс спортивних заходів, що проводиться організатором спортивних змагань з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців
4) Масове видовище	в) діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я
3) Масовий спорт (спорт для всіх)	г) унікальна форма поєднання мистецтва, соціальної дії та комунікації, що інтегрує різні види мистецтва: театральне, музичне, хореографічне, візуальне у єдине синтетичне дійство, яке створює перформативний ефект і спрямоване на колективне переживання, залучає глядача у процес, створюючи ефект «участі».

2. Продовжте речення та позначте «+» правильні відповіді.

Сучасний спорт поділяється на:

- учнівсько-студентський спорт;
- масовий спорт;
- спорт супердосягнень;
- професійний спорт;
- спорт вищих досягнень;
- оздоровчо-рекреативний спорт;
- резервний спорт;
- видовищно-комерційний спорт;
- професійно-комерційний спорт.

3. До змісту масових спортивних заходів входить:

- a. рухливі ігри та спортивні вправи;
- b. секційна робота та змагання;
- c. формуванням потенційного і основного резерву збірних команд країни.

4. Відтворіть структуру масових спортивних змагань закладу вищої освіти.

А) Внутрішні змагання	Б) Зовнішні змагання	В) Міжнародні змагання
<ol style="list-style-type: none"> 1. на першість факультетів, 2. районні, 3. товариські, 4. на першість навчальних груп, 5. обласні, 6. Універсиади, 7. чемпіонати Європи та світу, 8. змагання на першість ЗВО, 9. Олімпійські ігри, 10. матчеві. 		

✍ Практичне завдання

Заповніть таблицю організації та методики проведення рухливих ігор та естафет, опрацювавши подані методичні рекомендації.

Методика проведення ігор та естафет		
<i>Способи розташування гравців і місце керівника при поясненні гри</i>		
Варіанти розміщення: <i>(намалюйте олівцем й доповніть запис)</i>		
1) <i>Якщо гра починається із шиккування у коло,</i>	2) <i>Якщо шиккування відбувається у два кола (одне всередині іншого),</i>	3) <i>При шикванні у два кола (одне поруч з іншим)</i>
<i>Графічне зображення способів шиккування</i>		
1)	2)	3)
4) <i>Якщо гравці шикуються в колони,</i>	5) <i>При шикванні у шеренги (одна навпроти одної)</i>	6) <i>Ігри, при яких гравці розташовуються у всьому залу</i>
<i>Графічне зображення способів шиккування</i>		
4)	5)	6)

«Ігри та естафети на святах»

Методичні рекомендації

Ігри часто включають до програми масового свята, як-от: «Свято зими» чи «День фізкультурника». Вони поживляють та урізноманітнюють програму, сприяють активізації його учасників. Характерним для таких ігор є їхнє урочисте оформлення: прапорці, стрічки, квіти, музика, реквізит, який підкреслює сюжетність дій.

Організатори ігор звичайно залучають до участі усіх бажаючих. У зв'язку з цим передбачається, як правило, можливість заміни складу гравців, нескладність рухів, спрощеність правил, порівняно невелике фізичне навантаження. Успіх ігор на святах переважно залежить від ретельної підготовки до них. Потрібно підібрати відповідні ігри, призначити та проінструктувати відповідальних за проведення кожної гри, визначити місце і час їх проведення.

Переможцям у різноманітних іграх та ігрових рухливих атракціонах можуть видаватися спеціальні талончики. Той, хто одержав певну кількість

талончиків, може обміняти їх на пам'ятний сувенір. Здебільшого ігри проводяться після основного заходу на святі (урочистої частини, церемонії, театралізованого мітингу, театралізованого концерту тощо).

Рухливі ігри, ігрові вправи та ігри-атракції можна влаштовувати одночасно в різних місцях. Наприкінці свята можна провести фінальні зустрічі команд.

На святах також можна проводити ігри-атракції: «Зрізання призів», «Водоноси» (біг із кухлем води), «Біг на трьох ногах» (у парах) та інші.

Керівництво процесом гри. При проведенні гри керівнику рекомендується продумати й врахувати такі аспекти:

- Ознайомити учасників із вимогами і правилами гри. Підготувати заздалегідь усе необхідне знаряддя для гри.
- Урахувати рівень розвитку дітей, їхні таланти, здібності, можливості, вміння і невміння.
- Пропонувати тільки ті ігри, які доступні даній віковій групі, тобто відповідають розвитку дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників із гри, яка для них складна.
- Уникати надмірного ентузіазму (надмірного збудження) у гравців.
- Бути готовим до участі у грі в ролі звичайного гравця, дотримуватися всіх правил, включаючи і ті, які начебто «принижують» гідність дорослого.
- Обирати ігри з урахуванням можливості їх подальшого ускладнення: починати з простих, тренуючи, а потім поступово ускладнювати їх у міру поліпшення фізичних якостей дітей.

Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри. Перш ніж розпочати пояснення гри, учасників необхідно розташувати так, щоб вони добре бачили й чули керівника. Краще всього вишикувати гравців у початкове положення, з якого вони власне й розпочнуть гру.

Варіанти розміщення:

- Якщо гра починається зі шикування у коло, керівник під час пояснення займає місце в загальному колі на півкроку позаду.
- Якщо шикування відбувається у два кола (одне всередині іншого), необхідно утворити зовнішнє коло, а з внутрішнього – півколо.
- При шикуванні у два кола (одне поруч з іншим) потрібно утворити одне коло, решта ж учнів, які мають вишикуватися у друге коло, стоять у шерензі. Керівникові під час пояснення правил гри потрібно стати в коло.
- Якщо гравці шикуються у колони, керівник під час пояснення стає попереду них.
- При шикуванні у шеренги (одна навпроти одної) необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а іншу наблизити до неї. Керівник має стояти між ними збоку.
- Пояснення для ігор, в яких гравці розташовуються у всьому залі, розпочинають після шикування учнів у шеренгу, причому розповідь потрібно обов'язково поєднати з показом.

Методика пояснення гри. Правильне пояснення гри впливає на її успіх. Як уже наголошувалося, перш ніж почати гру, керівник зобов'язаний чітко уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати і тільки після цього розпочати пояснення.

Розповідь повинна бути короткою, оскільки затягнуте пояснення може ускладнити сприйняття гри. Виняток становлять ігри для учнів молодших класів, правила яких можна пояснити в казковій, захопливій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати, дотримуючись такої схеми: назва гри, ролі гравців та їх розташування на майданчику, зміст гри, мета гри, правила гри.

Пояснення гри закінчується відповідями на запитання гравців. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Пояснюючи хід гри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще їх запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. При цьому не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

Якщо зміст гри дозволяє застосувати метод поєднання показу з розповіддю, то його обов'язково треба використати.

Керівник повинен звертати увагу на настрій учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або ж прискорити його.

Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають уперше. А щоб переконатися, чи зрозумілою є гра, керівник може запити у декількох учнів її зміст і правила, після чого дає команду розпочати гру.

Під час повторного проведення гри слід тільки нагадати її основний зміст і пояснити додаткові правила та прийоми. Для відновлення гри в пам'яті краще всього залучити учнів.

Суддівство ігор та естафет. Об'єктивне і неупереджене суддівство – обов'язкова умова кожної рухливої гри. Якщо учасники не дотримуються її правил, гра втрачає свою педагогічну цінність. Об'єктивне й точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру та пошану.

Під час гри суддя повинен обрати для себе таке місце розташування, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. Під час проведення деяких ігор судді може доведеться пересуватися по майданчику і спостерігати за переміщенням гравців. Сигнал про порушення правил повинен подаватися своєчасно і чітко. Суддя повинен робити зауваження коректно, не вступаючи в суперечки з гравцями. Від судді залежить правильне підбиття підсумків гри. Суворе й справедливе суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення щодо суддівства треба робити після закінчення гри.

План

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

1. Види масових спортивних заходів та їх значення

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

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

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

✍ Спортивно-масова робота в системі фізкультурно-оздоровчої роботи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають рівні можливості домагатися перемоги в доступних їм вправах.

↔ Ця доступність створюється:

- спеціальним підбором вправ;
- складністю та довжиною дистанції;
- вагою снарядів;
- тривалістю та інтенсивністю виконання.
- для змагань, в яких беруть участь різний контингент учасників,

застосовуються такі способи й методи зрівнювання шансів, як: *гандикап*, *фора*, *зрівняльні коефіцієнти і заохочувальні очки*.

✍ *Фора* (від італ. – «вперед») – пільга, що надається слабшому учаснику змагань.

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

Гандикап застосовується в тих видах спорту, де змагання проводиться в кілька етапів і кінцева перемога визначається якимось одним сумарним показником (у бігу або багатетапних гонках – часом, здебільшого, в інших випадках – кількістю очок).

Сенс використання гандикапу полягає в тому, щоб на останньому етапі дати кожному учаснику перевагу, відповідну його результатам на кількох попередніх етапах. Це дозволяє визначати абсолютного переможця змагання за підсумками останнього етапу безпосередньо, без додаткового підрахунку очок або різниці в часі на етапах.

СМР проводяться не тільки з метою перевірки навичок і вмінь, а й з метою організації активного відпочинку, наприклад, свято Масляна, «Свято міста», «Свято району», «Свято школи» тощо.

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

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

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

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

Їх завдання – збільшити ефективність занять, підвищити їх емоційність, стимулювати підвищення рівня фізичної підготовленості.

До цього виду належать змагання:

- за спрощеними правилами;
- легкоатлетичні кроси й естафети;
- туристичні естафети;
- змагання на «доріжці здоров'я»;
- меморіальні турніри;
- рухливі й народні ігри та естафети.

3. *Спортивні змагання* проводяться з певних видів спорту за загальноприйнятими правилами з метою досягнення високих спортивних результатів. До участі допускаються спортсмени з достатнім рівнем фізичної підготовленості, які займаються в спортивних секціях, а також в інших групах спортивної спрямованості.

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

♣ Принципи організації спортивного змагання та спортивного свята схожі. Однак, необхідно зауважити, що спортивні свята – це шоу, а не змагання учасників за результат, яке наповнене атмосферою розважального масового видовища.

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

✍ *Спортивний туризм* – вид спортивно-масових заходів, що спрямовані на здійснення походів за маршрутами або подолання перешкод у природному

середовищі (перевали, вершини, річкові пороги, каньйонів, печер тощо) і дистанцій, прокладених у природному середовищі та на штучному рельєфі.

2. Завдання та принципи проведення спортивно-масової роботи

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

- пропаганда фізичної культури і спорту;
- реклама форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять;
- пошук перспективної молоді;
- вироблення прикладних навичок і умінь;
- патріотичне й культурне виховання населення;
- підвищення комунікативної здатності людей;
- підбиття підсумків діяльності спортивного колективу;
- обмін прогресивними методами роботи.

Організація й управління масовими спортивними заходами є справою важкою й відповідальною, що вимагає знань і чіткого дотримання принципів проведення.

♣ Основними принципами організації й проведення спортивного змагання є:

1. *Відповідність виду спортивного змагання поставленим завданням:* вид, зміст, характер проведення, мають обиратися так, щоб сприяти найбільш повному виконанню основного завдання. Якщо таким завданням є пропаганда фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні тоді, коли за змаганням спостерігатиме найбільша кількість глядачів. Під час підготовки таких заходів необхідно подбати про рекламу, поширення інформації про проведення заходу, оформлення.

Якщо метою є оздоровчий відпочинок, де є важливою відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитися, відпочити на природі – надмірна реклама не актуальна.

2. *Доступність заходу за часом і місцем проведення:* дотримання цього принципу передбачає врахування таких факторів, як режим дня учасників, транспорт, погода тощо.

3. *Доступність виконання змагальних вправ:* до участі у спортивно-масовому заході залучаються учасники різного віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при підготовці програми змагання, враховуючи доступність навантаження для різних категорій учасників, складності вправ, тривалості й інтенсивності їх виконання.

4. *Безпека учасників, глядачів і суддів.* Масові спортивні заходи часто проводяться на нетипових спортивних майданчиках із залученням недостатньо досвідчених суспільних суддів і учасників. Необхідно забезпечити невідкладну

медичну допомогу, особливо ретельно контролювати траси для бігу, сектори для метання й стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет. Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, установити огороження небезпечних зон, передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна. Варто пам'ятати, що нехтування безпекою може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до негативних наслідків.

5. *Видовищність, естетичність*: необхідно не тільки підібрати вправи для змагань з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у забезпечити створення відповідної атмосфери, церемонію відкриття й закриття змагань, охайність костюмів учасників і суддів, контролювати дотримання етики спілкування між учасниками, судьями й глядачами, об'єктивності в оцінці результатів, своєчасності оголошення результатів змагання, дотримання вчистих процедур під час нагородження переможців.

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

Контрольні питання

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

Тестові завдання

1. До основних принципів організації і проведення СМР відносять:

- a. виявлення перспективної молоді; виховання прикладних навичок і умінь; підвищення комунікабельності людей;
- b. безпеку учасників, глядачів і суддів; видовищність, естетичність; доступність за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ.

2. Для змагань, в яких беруть участь різний контингент учасників, застосовуються такі способи і методи зрівнювання шансів:

- a. регулювання тривалості та інтенсивності виконання вправи;
- b. гандикапи, зрівняльні коефіцієнти;
- c. фора, заохочувальні очки;
- d. відповідь а, b, с.

3. До видів масових спортивних заходів відносяться:

- a. культурно-масові заходи;
- b. агітаційно-пропагандистські заходи;

с. змішані заходи.

4. Скільки режимів рухової діяльності необхідно підтримувати в спортивних таборах?

- а. один – тренувальний;
- б. два – тренувальний і оздоровчий.

5. Що є головним для спортивних свят?

- а. акцент робиться на розважальну та пізнавальну частину програми;
- б. спортивне протиборство учасників.

6. Які заходи є комплексними спортивно-масовими?

- а. конкурси, атракціони;
- б. спортивні та туристичні табори, спортивні та туристичні клуби;
- с. номери самодіяльності, показові виступи.

✍ Практичне завдання

Заповніть таблицю «Методика проведення естафет», ознайомившись попередньо з методичними рекомендаціями.

<i>№</i>	<i>Методичні завдання</i>	<i>Доповніть сутність завдання</i>
1.	Що впливає на вибір виду естафети?	
2.	Які естафети треба добирати для: а) молодших школярів; б) для підлітків; в) старших школярів?	а) б) в)
3.	Як обрати капітанів для проведення естафет?	
<i>Проведення естафет</i>		
1.	Скільки разів проводиться естафета?	
2.	Що треба оголосити учасникам перед початком естафети?	
3.	За яким сигналом починається естафета?	
4.	При кожному повторі естафети можна....(продовжте)	

Методичні рекомендації

Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарні рухливі ігри).

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами, підтримуючи та допомагаючи один одному, але без вступу в зіткнення зі суперником.

Для проведення естафет склад команд можна обирати різними способами: постійні команди, визначення складу команд керівником із врахуванням фізичної підготовленості кожного учасника, «ситуативні» команди.

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

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

➔ З метою залучення кожного учнів під час уроку клас розділяють на максимальну кількість естафетних команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не має перевищувати 5–6 осіб. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у їхньому складі. Кількість має бути однаковою в усіх командах, особливо серед учнів підліткового та старшого шкільного віку.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву кожній команді («Сонечко», «Зірочка»); для підлітків – за бажанням гравців («Спартак», «Динамо» тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2).

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з перенесенням предметів, перебіжками, прокочуванням м'ячів тощо. Це переважно *колові й лінійні* естафети. Для підлітків і старших школярів можна організувати ще й проведення *зустрічних* естафет, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Для старших школярів буде цікавим взяти участь в естафетах, в які включені тактичні й технічні прийоми.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь *обирає собі помічників*, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за підрахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників обирають до шиккування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи. Перед початком естафети бажано оголосити учасникам кількість естафетних «забігів». Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, рух прапорцем або рукою, сплеск долонями.

♣ Естафета проводиться не менше 3 разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві естафети, однакові за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настроїв учнів.

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

Результати естафети краще визначати кількістю набраних кожною командою очок. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця. Особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівникові необхідно вказати на помилки, яких припустилися гравці команд, і шляхи їх усунення.

ТЕМА № 3. КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

План

1. Класифікація спортивних заходів.
2. Класифікація фізкультурних свят.

1. Класифікація спортивних заходів

При плануванні і проведенні спортивних змагань слід враховувати низку важливих обставин.

І. Спортивні змагання класифікуються відповідно до мети (цілей) і плану проведення.

До основних змагань належать:

- *календарні*, які входять до єдиного розробленого і затвердженого календарного плану спортивних заходів;
- *першості (чемпіонати)*, які проводяться один раз на рік, а переможцю присвоюється звання чемпіона;
- *змагання за кубок* (послідовний відбір кращих команд для визначення команди – володаря кубка за відносно короткий термін);
- *відбіркові* (турніри претендентів) для визначення найсильніших команд-учасників наступного етапу змагань;

за програмними цілями і місцем в спортивній підготовці виділяють:

- *офіційні* (розігрується звання чемпіона, володаря кубка);
- *класифікаційні* (мета – виконання відповідного нормативу, тобто визначення спортивної кваліфікації учасників);
- *контрольні* (мета – готовність до головних стартів);
- *відбіркові* (мета – відбір у команду);
- *підвідні* (мета – підготовка до більш значущих стартів);
- *показові* (мета – популяризація виду спорту);
- *товариські*, зокрема *традиційні* змагання (перевірка підготовленості);

➤ *скорочені* (бліцтурніри), що можуть плануватися на вихідні дні, відкриття чи закриття сезону;

за способом визначення переможця спортивні змагання можуть бути:

➤ *командні* (тільки команди);

➤ *особисто-командні*;

➤ *особисті* (враховуються результати тільки окремих учасників).

за масштабом проведення поділяються на:

➤ *міжнародні або всесвітні* (Олімпійські ігри, Універсіада, світові чемпіонати, кубки);

➤ *регіональні* (континентальні чемпіонати, кубки, ігри);

➤ *національні* (окремих країн);

➤ *змагання окремої фізкультурно-спортивної організації*;

за формою організації:

➤ *очні*;

➤ *заочні*.

II. Спортивні змагання виконують 2 функції:

➤ «внутрішні» (за результатами визначається ієрархія місць);

➤ «зовнішні» (морально-регулятивна функція, відпочинок і розваги).

III. Система проведення заснована на принципах:

➤ *принцип ієрархічності* (тобто дотримується така підпорядкованість: організація – район – місто – область);

➤ *принцип комплексності* (включення до програми декількох видів спорту);

➤ *принцип відкритості та демократичності*;

➤ *принцип командного заліку*.

IV. Засобами організаційно-педагогічної регламентації спортивних змагань є: єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів (календарний план спортивних змагань), положення про спортивні змагання, правила змагань, сценарії.

V. Існують чотири основні системи проведення спортивних змагань:

➤ *пряма*, застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, в яких результати оцінюються метричними одиницями або балами (легка атлетика, лижі, гімнастика, акробатика та ін.).

➤ *колова* (усі учасники зустрічаються між собою один або кілька разів, за перемогу нараховуються очки);

➤ *кубкова* (з вибуванням тих, хто програв, або олімпійська система);

➤ *змішана* (об'єднує принципи колової й кубкової систем), проводиться у два етапи.

☞ Спортивні змагання проводяться окремо:

➤ для чоловіків і жінок (виняток – кінний спорт, низка технічних видів спорту та ін.);

➤ дорослих, юніорів, юнаків та дітей; у деяких видах спорту (теніс, настільний теніс) передбачені змагання змішаних пар (у фігурному катанні – виступи спортивних пар і танцювальних дуетів).

☞ Спортивні змагання регламентуються:

➤ відповідними офіційними правилами, які визначають вимоги до учасників, суддів, спортивних споруд, обладнання, спорядження, до умов і порядку визначення переможців і результатів учасників.

Контроль за дотриманням установлених для спортивних змагань правил, фіксування результатів здійснюється спортивними судьями.

2. Класифікація фізкультурних свят

При підготовці й проведенні фізкультурних свят людина отримує можливість проявити та продемонструвати свою активність, ініціативу, самостійність, творчість, що дає можливість розвивати здібності та особистісні якості.

Процес підготовки до фізкультурного свята згуртовує людей єдністю мети й загальними завданнями, особливо, якщо у святі беруть участь батьки та діти, адже позиція дорослих учасників визначає ставлення дітей до фізичної культури.

♣ *Критерії класифікації видів фізкультурних свят:*

➤ відповідно до основного завдання (виховні, формувальні, розвивальні, демонстраційні, для дозвілля чи задоволення);

➤ за змістом рухової активності (комбіновані, на основі елементів певних видів спорту, інтегровані);

➤ за методами проведення (творчі, сюжетні, ігрові);

➤ відповідно до місця проведення (у спеціально обладнаних місцях, на природі);

➤ відповідно до сезону (зимові, весняні, літні, осінні).

Фізкультурні свята можуть проводитися у вигляді:

➤ рухливих ігор;

➤ олімпіад, які поєднують у собі вікторини та змагання з олімпійських видів спорту;

➤ ігрові свята, що включають бліцтурніри з одного або декількох видів спортивних ігор у поєднанні з конкурсами та показовими виступами;

➤ марафони (теле-, шоу-, благодійні тощо);

➤ тематичні спортивні вечори, які присвячені обговоренню певної спортивної проблеми або події з фото- та відеодемонстрацією;

➤ зустрічі, що мають на меті живе спілкування із провідними спортсменами міста, регіону, країни;

➤ зльоти, конференції, які організуються для обміну досвідом та демонстрації досягнень кращих представників спортивно-масової чи туристичної діяльності.

Головним завданням фізкультурних свят є популяризація здорового способу життя.

Одночасно, у ході будь-якого фізкультурного свята здійснюється комплексне виконання низки завдань, відповідно до яких визначають тематику і зміст, обирають методи й прийоми роботи.

Види фізкультурних свят відповідно до основного завдання:

➤ формування позитивного ставлення до свого здоров'я.

Це можуть бути тематичні свята з такими назвами: «Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі», «Свято чистьох», «У гостях в Айболіта».

Тут є важливим правильно підібрати тематичні ігри та вправи, прописати сценарій заходу, в якому відобразити поєдинки з ворогами здоров'я (лінню, переїданням, страхами тощо), що дозволить сформувати позитивне ставлення до загартування, фізкультури, гігієнічних процедур, правильного режиму дня;

➤ виховання стійкого інтересу до фізичної культури, до особистих досягнень, до спортивних подій нашої країни й усього світу.

Характерними особливостями цих свят є включення до їх програм ігор з елементами командного й особистого змагання. Важлива роль також відіграє підбір пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію знань людей про види спорту, олімпійський рух, відомих спортсменів. Тематика таких свят різнобічна, наприклад, «Олімпійці серед нас», «Подорож до Спортландії», «Веселі старты»;

➤ формування позитивного настрою.

Це жартівливі свята-розваги з метою створення гарного настрою від ігор, атракціонів, забавних атрибутів, музичного супроводу, сумісної діяльності;

➤ розвиток творчості та комунікативних здібностей.

Такі свята дуже приваблюють дітей різного віку, оскільки тут поєднуються продумана мотивація дій (надання допомоги героям, пошук кладу, демонстрація своєї завзятості і загартованості) та взаємопов'язані з ними завдання-випробування. Діяльність учасників у цих святах менш регламентована, що дає можливість їм самостійно знаходити вихід із критичних ситуацій, вступати у протиборство зі силами зла, зі стихіями природи, сюрпризами погоди. Тематика визначається інтересами учасників свята – «Юні Робінзони», «Космічні пригоди», «У підводному царстві», «Рятувальники», «Сигнал «SOS» прийнято»;

➤ демонстрація фізичної підготовленості та умінь.

Такі свята зазвичай поєднують із певними підсумковими подіями: закінчення навчального року, випуск, завершення пори року тощо. Це свята типу: «Прощавай, зимо!» «Якими ми стали», «Виростайка», «Велосипедні гонки», «Свято русалок»;

➤ виховання інтересу до народних традицій.

Це фольклорні свята, які проводяться відповідно до християнського календаря або національних свят («Різдво», «Масляна», «Трійця», «Вечорниці», «Обжинки», «Зелені свята»). Вони передбачають проведення народних ігор, забав, танців, хорів, пісень, атрибутів національного одягу, інвентарю;

➤ формування пізнавальної активності.

Мета таких свят – інтегрувати у заняття з фізичної культури знань зі сфери екології, географії, астрономії, літератури, основ безпечної життєдіяльності тощо. У програму таких свят включаються етапи змагань ерудитів (юних астрономів, екологів, знавців правил дорожнього руху): вікторини, розгадування кросвордів, відгадування загадок;

➤ виховання етичної культури людей.

Такі свята організують для різновікових і різностатевих колективів, де створюються сприятливі умови для формування дружніх взаємовідносин між людьми, а також гуманізму. Ігрова діяльність таких свят спрямована на формування готовності прийти один одному на допомогу або запобігти небезпечній ситуації. Як правило, їх сюжет розвивається у двох напрямках: з одного боку, всі об'єднуються навколо однієї мети – допомогти герою-персонажу, який потрапив у біду, з іншого – учасники включаються командою у спільну боротьбу із загальними ворогами (злом, страхами, жорстокістю, заздрістю).

Види фізкультурних свят за змістом рухової активності:

➤ комбіновані.

Розробляються на основі поєднання різних видів фізичних вправ. Тут можна залучити різновікові категорії людей до ігрової діяльності з елементами видів спорту, забавами, конкурсами тощо;

➤ на основі рухливих ігор, атракціонів, забав.

Це найбільш розповсюджений та доступний вид фізкультурних свят, оскільки не вимагає складного інвентарю та спеціально обладнаного майданчика (його можна провести на галявині або утрамбованій доріжці);

➤ на основі спортивних ігор (однотаймові ігри з футболу, гандболу, баскетболу, хокею).

Такі свята можна організувати у разі, якщо учасники володіють технікою обраних для свята спортивних ігор і знайомі з їх правилами. Можна також включити до свята ігри-естафети, індивідуальні й колективні змагання на виконання окремих елементів з відповідно обраних спортивних ігор;

➤ на основі об'єднання декількох сезонних видів спорту (наприклад, ходьба на лижах, катання на санках узимку, або катання на велосипеді, роликах, самокатах улітку). У програму свята можуть бути включені спортивні вправи одного виду (наприклад, плавання);

➤ інтегровані.

У програму цих свят поряд з руховими завданнями включаються елементи пізнавальної діяльності.

Види фізкультурних свят за методами проведення:

➤ ігрові;

➤ змагальні;

➤ сюжетні. Виконання рухових завдань здійснюється відповідно до розповіді ведучого, а всі ігри та вправи пов'язані однією темою та ідеєю;

➤ творчі. Їх мета – формування творчої активності, уміння самостійно приймати рішення, проявляти ініціативу для вирішення проблемних ситуацій, обрати правильну відповідь на питання-провокації та пошукові питання. Проведення таких свят потребує від організаторів високого професіоналізму, оскільки несподівані для них рішення можуть змінити хід сценарію. Тому до сценарію вносять різні варіанти розвитку подій залежно від можливих

відповідей для вирішення запропонованої ситуації, щоб учасники відчули себе відповідальними за хід і результати своїх дій.

Види фізкультурних свят відповідно до місця проведення:

- із застосуванням фізкультурно-спортивного і туристичного інвентарю;
- із використанням природного матеріалу (осінні листя, квіти, споруди з снігу, крижинки, сніжки, шишки, камінці, пеньки, колоди і тому подібне, залежно від сезону і природного оточення);
- із використанням саморобного або пристосованого інвентарю.

Це можуть бути автопокришки різного розміру (з них можна сконструювати різноманітні снаряди), сходи, мотузка для білизни, предмети побуту, дитячі меблі (стілці, табурети), пластикові пляшки, наповнені піском, тощо;

- із сюжетними іграшками та ігровими посібниками для дітей (звірята, машини, іграшковий будівельний матеріал тощо).

Види фізкультурних свят відповідно до сезону:

- літні;
- осінні;
- зимові;
- весняні.

Подана класифікація фізкультурних свят є умовною, оскільки одне свято може класифікуватися декількома критеріями одночасно.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте принципи, на яких заснована система проведення спортивних змагань.
2. Охарактеризуйте основні системи проведення спортивних змагань.
3. Які функції виконує спортивне свято?
4. Назвіть методи проведення спортивних свят.
5. Назвіть основні критерії, за якими класифікують спортивні змагання.

Тестові завдання

1. Установіть відповідність між видом фізкультурного свята та його сутністю.

Вид свята	Сутність
1) відповідно до основного завдання	а) зимові, весняні, літні, осінні
2) за змістом рухової активності	б) творчі, сюжетні, ігрові
3) за методами проведення	в) у спеціально обладнаних місцях, на природі
4) за місцем проведення	г) комбіновані, на основі елементів певних видів спорту, інтегровані
5) відповідно до сезону	д) виховні, формуючі, розвиваючі, демонстраційні, для втіхи чи задоволення

2. Чим керуються під час організації фізкультурних свят?

- а. програмними вказівками;
- б. відповідними підсумковими подіями;

с. відповідь а, б

3. Назвіть засоби організаційно-педагогічної регламентації спортивних змагань:

- а. календарний план, положення про спортивні змагання, правила змагань, сценарії;
- б. офіційні правила, які визначають вимоги до учасників, суддів, спортивних споруд, обладнання, спорядження, до умов і порядку визначення переможців і результатів учасників.

4. Які функції виконують спортивні змагання?

- а. комплексність, відкритість та демократичність;
- б. командний залік;
- с. внутрішня, зовнішня;
- д. визначається ієрархія місць; відпочинок і розваги;
- е. відповідь с, д.

5. Установіть відповідність між видом фізкультурного свята та його сутністю.

Вид	Сутність
1) інтегровані	а) розробляються на основі поєднання різних видів фізичних вправ. Тут перевагою є можливість залучення різновікових категорій людей до ігрової діяльності з елементами видів спорту, забавами, конкурсами тощо
2) на основі об'єднання декількох сезонних видів спорту (наприклад, катання на велосипеді, роликах, самокатах)	б) це найбільш розповсюджений та доступний вид фізкультурних свят, оскільки він не вимагає складного інвентарю та спеціально обладнаного майданчика (його можна провести на галявині або утрямбованій доріжці)
3) комбіновані	в) у програму цих свят поряд з руховими завданнями включаються елементи пізнавальної діяльності
4) на основі спортивних ігор	г) у програму свята можуть бути включені спортивні вправи одного виду (наприклад, плавання)
5) на основі рухливих ігор, атракціонів, забав	д) такі свята можна організувати у разі, якщо учасники володіють технікою обраних для свята спортивних ігор і знайомі з їх правилами. Можна також включити до свята ігри-естафети, індивідуальні й колективні змагання на виконання окремих елементів з відповідно обраних спортивних ігор

✍ Практичне завдання

Розробіть, керуючись методичними рекомендаціями, програму змагання з комплексом рухливих або народних ігор та естафет.

Методичні рекомендації

✍ Найпростіші змагання з рухливих ігор – це конкурси та атракціони, що проводять під час свят або незалежно від них. Тут можна визначити особисту першість, яка може проводитися в іграх, де учасники по черзі (або одночасно,

або невеликими групами) виконують однакові для всіх завдання на спритність, швидкість, силу, рівновагу тощо. Досягнення кожного оцінюються шляхом порівняння показаних результатів (наприклад, виграє той, хто першим без помилок закінчить гру) або шляхом зіставлення отриманих очок (наприклад, переможцем вважається гравець, який отримає більшу кількість очок в естафеті). Складніший вид змагань – це першість між декількома командами з однієї з рухливих або національних ігор, таких, наприклад, як «Перестрілка», «Боротьба за м'яч». Педагогічно цінними є змагання, що передбачають проведення комплексу рухливих ігор, організувати які значно складніше, ніж змагання з окремих ігор.

До комплексу змагальної програми підбирають рухливі ігри з різноманітною руховою діяльністю, різними тактичними прийомами, що передбачають застосування різних фізичних якостей. Подібні змагання вимагають від учасників всебічної рухової підготовленості і сприяють їх фізичному розвитку.

Зміст, спрямованість і методика проведення таких змагань передбачають дотримання таких основних принципів:

- Відповідність форм і засобів психофізичним особливостям учасників.
- Доступність для всіх учасників, зокрема і для тих, що не займаються регулярно фізичною культурою і спортом.
- Видовищність та емоційність конкурсів і завдань.
- Комплексний вплив на рухову активність та інтелект учасників.
- Колективна участь.
- Ступінчастість і періодичність проведення змагань.
- Відкритість, прозорість результатів, визначення мети і завдань, єдність вимог.
- Урочиста обстановка, яскраве оформлення місця проведення змагань, парадний одяг учасників.
- Поєднання традиційних і нових ритуалів.
- Раціональне поєднання ігрових засобів в оздоровчо-тренувальних цілях.

Для проведення змагань можна використовувати ігри-естафети, в яких учасники виконують різноманітні завдання, що відповідають їхнім фізичним можливостям. Завдання можуть бути різними: пробігти, проскочити, проповзти дистанцію, здолати перешкоди на дистанції (перелізти через колоду, залізти на канат, на гімнастичну стінку, пролізти через обруч, трубу тощо). До ігор-змагань включаються гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні та вправи з елементами окремих видів спорту. Для змагань також підбирають ігри з програм із фізичної культури для різних вікових груп, ураховуються також різні інтереси та фізичні можливості учасників (у комплексі може бути 6–10 ігор).

Змагання проводяться за коловою системою, де кожна з чотирьох команд, наприклад, змагається з іншими, прагне набрати якомога більше очок. Можуть проходити змагання і за олімпійською системою, відповідно до якої команда, що програла, вибуває. З такими командами можна провести додаткові ігри.

Ігри, ігрові вправи і конкурси в комплексах проводять у такій послідовності і в таких комбінаціях, щоб не допустити перевтоми і надмірного збудження дітей, створити можливість для оптимального прояву їхніх здібностей.

♣*Орієнтовний структурний зміст комплексу може бути таким:*

1-а частина – організаційна. Команди проходять маршем, обмінюються вітаннями. Ведучий представляє членів журі і нагадує формулу суддівства.

2-а частина складається з двох–трьох ігор, в яких беруть участь усі гравці. Головне її призначення – створення сприятливих умов для концентрації уваги учасників і зняття передстартового напруження, а також підготовка рухового апарату і функцій внутрішніх органів до майбутніх навантажень – розминка. Основним змістом цієї частини є ігри. Вони нескладні за структурою рухів і подібні до вправ, що мають загальнорозвивальний вплив.

3-а частина – найбільш тривала і складна за змістом і структурою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно усі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові елементи, які вимагають від учасників прояву різних рухових якостей, умінь і навичок у поєднанні з морально-вольовими якостями. Чергуються ігри з великим і середнім психофізичним навантаженням. Щоб зняти фізичне та емоційне напруження учасників, до програми змагань вводять так звані «вставки-розрядки» у вигляді показових спортивних виступів.

4-а частина спрямована на відновлення. Для цього використовуються ігри середньої рухливості й малорухливі з відносно легкими за координацією рухами. Можна включити до програми номер художньої самодіяльності або конкурс уболівальників.

5-а частина, як і 1-а, – організаційна. Судді підводять підсумки змагань, відбувається нагородження переможців.

Така структура комплексів – орієнтовна. Вона може видозмінюватися залежно від конкретних обставин.

Якщо на початку комплексу проводяться ігри, спрямовані в основному на організацію уваги, то включені в програму змагань ігри в комплексі пізніше передбачають виконання дій з предметами, інвентарем, реквізитом із застосуванням таких рухових якостей, як спритність, швидкість, сила у різних формах їх прояву. Наприкінці, зазвичай, використовують ігри та ігрові вправи з елементами опору, орієнтування в просторі, концентрації уваги.

ТЕМА № 4. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

План

1. Місце спортивного свята в системі видовищних заходів.
2. Фактори успіху масового спортивного заходу.
3. Система зовнішніх і внутрішніх зв'язків при підготовці свята.
4. Структура масового спортивного заходу.

1. Місце спортивного свята в системі видовищних заходів

Розвиток спортивного шоу-бізнесу сьогодні є перспективним напрямком пропаганди фізичної культури і спорту. Останнє десятиріччя характеризується значним збільшенням кількості проведених спортивних змагань та культурно-видовищних заходів на стадіонах і інших спортивних спорудах.

Для того щоб спортивний захід став справжнім святом і перетворився в барвисте шоу, він має бути організований із використанням декорацій, костюмів, спецефектів. Видовищність, яскравість, використання світлових і звукових ефектів, перетворень – це все ознаки послуг сфери шоу-бізнесу. Якість і видовищність таких ефектів з часом будуть постійно зростати, що пов'язано з постійним розвитком технологічної бази шоу-бізнесу. Завдання організаторів спортивного свята – занурення всіх учасників в атмосферу свята, адже процес розкріпачення, зараження глядача подією теж має свою логіку розвитку, свій початок і свій найвищий емоційний сплеск.

При організації будь-якого шоу, а спортивні свята відносяться саме до такої категорії, слід враховувати закономірності роботи з масовим глядачем. Відомо, що об'єктом у системі шоу-бізнесу є послуга. Послугою в даному випадку є видовище, яке задовольняє потреби масового глядача в розвазі. Послуги в сфері шоу-бізнесу завжди спрямовані на залучення максимально широкої глядацької аудиторії. Для цього організаторам спортивного свята, як і будь-якого іншого масового видовища, з комерційної точки зору необхідно забезпечити виконання двох основних умов:

- 1) послуга має бути простою і зрозумілою споживачам, тобто видовищні продукти мають враховувати смакові вподобання аудиторії;
- 2) послуга має бути доступною.

2. Фактори успіху масового спортивного заходу

У таблиці 1 наведені результати опитування учасників декількох спортивних свят (режисерів, керівників спортивних споруд, замовників, учасників) про аспекти, які впливають на успіх проведеного заходу.

Таблиця 1 – Фактори, що впливають на успіх спортивного свята

Учасники опитування	Кіл-ть	Компоненти		
		творчість	організація	фінансування
		пріоритет (відсотки)		
Провідні режисери	8	2 (28%)	1 (49%)	3 (23%)
Учасники	25	1 (43,75%)	3 (18,75%)	2 (37,5%)
Керівники спортивних споруд	12	1 (62,3%)	2 (23,5%)	3 (14,2%)
Замовники свята	28	1 (51,52%)	3 (15,15%)	2 (21,21%)

Наведені результати наочно демонструють, що організаційна та фінансова сторона істотно впливають на успішність заходу загалом, на думку

провідних режисерів (49% відповідей), саме організаційна сторона, в першу чергу, впливає на успішність проведеного заходу.

☞ Для успішного проведення СМР організатору необхідно володіти:

- творчим началом, тобто креативними мисленням для визначення «ідеї» свята, вмінням зробити його видовищним;
- організаторськими здібностями для успішності проведення свята;
- обізнаністю в економічних питаннях, фінансовому плануванні, матеріально-технічному забезпеченні.

3. Система зовнішніх і внутрішніх зв'язків при підготовці свята

Масові спортивні свята вимагають високої відповідальності і самостійності в діяльності кожного учасника заходу. Але основна відповідальність покладається саме на організатора, який вирішує творчі, організаційні, адміністративно-господарські та фінансові питання.

☛ *Важливий пункт у роботі організатора СМР – це розробка регламенту, де має бути така інформація:*

- найменування та цілі заходу;
- місце проведення із зазначенням споруди або приміщення, де будуть проходити змагання;
- час початку проведення заходу, а також його тривалість;
- відомості про спонсорів;
- відомості про організаторів (підготовчої комісії) змагання, склад і сфера відповідальності;
- характеристика учасників заходу;
- ознаки й умови для допуску до заходу;
- акредитація – проходження кваліфікаційної, реєстраційної комісії;
- правила і порядок проведення змагань (положення), які розробляються для кожному виду спорту окремо. Наприклад, подається методика підрахунку очок окремо для кожного виду спорту;
- склад суддівської колегії.

4. Структура масового спортивного заходу

Структура спортивного свята передбачає наявність трьох основних елементів:

- 1) замовника – того, хто диктує умови;
- 2) власне свята, яке проводять ті, хто реалізовує ідеї замовника (підготовчий комітет, спортсмени та артисти, спортивні споруди, спонсори);
- 3) глядачів – для кого організовується свято.



Рисунок 3 – Структура масового спортивного заходу

Підготовка до спортивного свята починається задовго до проведення самого заходу. Ці періоди умовно можна на основі аналізу теоретичних праць, педагогічних спостережень, опитування фахівців розділити на кілька етапів:

1. Підготовчий етап.
2. Основний етап.
3. Завешальний етап.

На кожному з етапів виконуються дії фахівцями, відповідальними за певні види робіт. Загальна кількість, тривалість і зміст етапів спортивного свята залежить від масштабів заходу і можливостей матеріально-технічної бази. Наприклад, при підготовці чемпіонатів світу підготовчий етап триває від одного до двох тижнів, основний – від місяця до півроку, завершальний етап – від тижня до місяця.

Контрольні питання

1. Окресліть завдання організаторів масового спортивного заходу.
2. Назвіть важливий пункт в роботі організатора спортивного заходу.
3. Від чого залежить загальна кількість, тривалість і зміст етапів спортивного заходу?
4. Скільки етапів виділяють у підготовці спортивного свята?

Тестові завдання

1. Виконання яких умов мають забезпечити організатори спортивного заходу для задоволення потреб масового глядача?

- a. послуга має бути простою, зрозумілою та легкодоступною споживачам;
- b. видовищні продукти мають враховувати смаки споживачів;
- c. відповідь а, b.

2. Якими якостями необхідно володіти організатору для успішного проведення спортивного свята?

- a. творчим началом, комунікативними здібностями, педагогічними;
- b. організаторськими здібностями, агітаційними, конструктивними;
- c. креативними, організаторськими здібностями, обізнаністю в економічних питаннях.

3. З яких елементів складається структура спортивного свята?

- a. замовника, глядачів, свята;
- b. того, хто диктує умови; сприймаючої сторони; того, хто створює, втілює ідеї замовника.
- c. відповідь а, b.

4. Які дані містить регламент роботи організатора спортивно-масової роботи? Правильні відповіді позначте «+».

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | час початку проведення заходу; |
| <input type="checkbox"/> | відомості про спонсорів; |
| <input type="checkbox"/> | місто проведення; |
| <input type="checkbox"/> | умови для допуску до заходу; |
| <input type="checkbox"/> | проходження реєстраційної комісії; |
| <input type="checkbox"/> | мета заходу; |
| <input type="checkbox"/> | правила і порядок проведення змагань; |
| <input type="checkbox"/> | склад суддівської колегії; |
| <input type="checkbox"/> | відомості про організаторів змагання. |

✍ Практичні завдання

Змагання «Веселі старты». Прочитайте методичні рекомендації та виконайте групове творче завдання.

Методичні рекомендації

Змагання «Веселі старты», «Старты надій», «Спортивний бал» можуть проводитися як самостійні змагання, так і бути частиною спортивних свят, фізкультурно-спортивних заходів, фестивалів.

Значення змагань «Веселі старты» є важливими для фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти різного віку, оскільки передбачають проведення рухливих ігор, естафет, конкурсів, які сприяють розвитку і корекції фізичних якостей дітей і підлітків, створюють емоційний фон навчальних, навчально-тренувальних занять і спортивних свят.

Такі заходи також можуть проводитися у закладах дошкільної освіти.

✪Організатору (вчителю фізичної культури, методисту, вихователю, волонтеру) при складанні плану проведення змагань необхідно визначити такі складові:

1. Мета проведення змагань «Веселі старты».
2. Вибір естафет, рухливих ігор, конкурсних завдань.
3. Складання програми і послідовність проведення спортивних змагань.
4. Організація музичного оформлення змагань.
5. Підготовка команд і учасників до змагань.

✦ Організатор змагань зобов'язаний врахувати вік учасників, оскільки потрібно передбачати різноманітність і різний ступінь складності естафет, запланувати конкурсні завдання з урахуванням ідей, які об'єднують учасників змагань. Для цього необхідно вивчити інформацію про останні важливі події, спортивного життя країни і світу.

Такі змагання можуть бути присвячені дню знань, початку навчального року, відкриттю спортивного або літнього сезону.

Спортивний зал або інше місце проведення змагання готується заздалегідь. Перед входом розміщується яскрава афіша з основним девізом або емблемою, оприлюднюється програма спортивного свята. Зал або майданчик необхідно прикрасити (повітряні кульки, плакати тощо), підготувати місця для глядачів, для головної колегії, запрошених гостей, секретаріату, нагородного відділу. Необхідно також передбачити музичний супровід заходу (підсилювачі, музичний центр тощо), скласти й записати заздалегідь фонограму всього свята.

Дуже важливою в період підготовки до спортивного свята є безпосередня робота з командою. Учитель або інструктор комплектує команду класу чи загону з більш фізично підготовлених учнів, обирає запасних, визначає капітана команди; разом із командою розробляє спортивну форму, продумує назву команди, емблему та девіз. Наприклад: «Ми спортивна команда, як комета, летимо. Усіх на світі переможемо!».

Разом із командами та запасними ретельно вивчається програма заходу (положення), передбачені ігри-естафети. Важливим у роботі з командою є також і психологічна підготовка й оптимістичний настрій всіх учасників.

✦ До програми змагань рекомендують включати від 6 до 10 спортивних завдань.

Період підготовки з підбору рухливих ігор, конкурсів, естафет – творчий і може бути дуже продуктивним, якщо і члени команд змагань братимуть участь в їх підборі. Необхідно врахувати, що до 75% часу, відведеного на підготовку, витрачається на визначення змісту і завдань проведення естафет, ігор, конкурсів; підготовку спортивного інвентарю.

Слід пам'ятати, для усунення помилок під час проведення заходу необхідно не тільки викласти умови гри або естафети, а й обов'язково продемонструвати умови гри самому інструкторові або запропонувати це зробити учасникам із команди.

✦ Для інструкторів, польових суддів готуються картки з описом і схемами рухливих ігор, естафет, в яких зазначаються назви естафети, мета проведення, інвентар, подаються правила гри, малюнок або графічне зображення, організаційно-методичні вказівки.

Наприклад:

Гра-естафета «Лабіринт»

Мета: сприяти розвитку й вдосконаленню координаційних здібностей учнів.

Опис і зміст гри	Інвентар	Графічне зображення	Організаційно-методичні вказівки

Програма змагань, послідовність проведення ігор-естафет «Веселих стартів» повинні відповідати таким дидактичним принципам (методика проведення):

➤ «від простого до складного»: починати потрібно з простих завдань, ігор та і естафет для «розминки». *Наприклад*: передача м'яча над головою;

➤ «функціональна адекватність»: для актуалізації уваги, психологічного настрою на подальші, більш складні спортивні завдання. *Наприклад*: передача м'яча над головою (або збоку) бігом.

Далі в програму включають естафети з бігом від лінії старту до фінішу й назад.

Наприклад: ігри з м'ячем, обручем, зі скакалкою, комбіновані. Остання естафета, зазвичай, буває найскладнішою, комплексною, що передбачає проходження декількох перешкод.

Під час проведення змагань необхідно дотримуватися правил безпеки, щоб виключити можливість травматизму. Майданчик і зону безпеки звільнити від будь-якого інвентарю та обладнання, майданчик спортивного залу чи стадіону має бути рівним, відстань між гімнастичними лавами, на яких знаходяться команди, – 2,5–3 метри. Попереду команди близько лінії старту знаходиться тренер або методист, а в кінці – суддя або волонтер. Фінішні стійки повинні бути на такій відстані від стіни, щоб учасники могли вільно обігати їх. Замість естафетної палички можна запропонувати учасникам передавати гумове кільце.

Під час проведення командних естафет учасники, діти-вболівальники сильно збуджуються. Для зняття нервового збудження, для того, щоб команди відпочили, а судді могли визначити місця, після 2–3 естафет можна включити до сценарію свята показові виступи, номери концертної програми або провести спортивну вікторину.

Після закінчення змагальної програми настає самий урочистий момент – нагородження. Команди нагороджуються дипломами відповідного ступеня, кожен учасник – грамотою, пам'ятними медалями та подарунками. Нагородження проводять судді, запрошені та почесні гості. Бажано і процедуру нагородження проводити під музику.

Творче завдання для трьох студентів групи.

1. Підберіть 6–10 спортивних завдань для проведення змагань «Веселі стартів» (на практичному занятті складіть комплекс завдань, продумайте необхідний інвентар для ігор тощо).

Оформлення:

**Творче завдання здобувачів ступеня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Фізичне виховання» / «Спорт»**

1) _____

2) _____

3) _____

групи _____

Вік учасників змагань _____ хлопці _____ дівчата _____

№	Спортивні завдання	Назва ігор, естафет, конкурсів	Інтенсивність			Частина структурного змісту комплексу (I, II, III, IV, V)	Шиккування гравців під час пояснення правил гри і місце керівника
			Велика	середня	мала		
1.	<i>Рухливі ігри</i>	1. 2.					
2.	<i>Ігри народів світу</i>	1. Укажіть, національну ідентичність гри 2.					
3.	<i>Естафети</i>	1. 2. 3.					
4.	<i>Українські ігри-забави та ігри-атракціони</i>	1. 2. 3.					
5.	<i>Представлення команд капітанами</i>	1. Емблема (намалювати) 2. Назва команди _____ 3. Девіз.....					
6.	<i>Розминка</i>	Команди по черзі відгадують загадки: 1.					
7.	<i>Конкурси: для капітанів</i>	Опис і зміст конкурсів та вікторин					
8.	<i>для глядачів</i>	1. 2.					
9.	<i>Спортивна вікторина для команд</i>	1. 2.					

2. Внесіть дані про обрані спортивні завдання до таблиці

Наприклад:

Опис і зміст гри	Інвентар	Графічне зображення	Організаційно-методичні вказівки
<i>Рухлива гра: «Лабіринт»</i>			

3. Підготуйте робочий і зведений протоколи для польових суддів та секретаріату, для проведення спортивних завдань.

Наприклад:

Протокол змагань «Веселі старты»

Варіант 1

Назва школи, організації, команди	№ естафети										Сума	Підсумок
	1-а		2-а		3-я		4-а		5-а			
	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки	Місце	Очки		

Варіант 2

Назва команди	Девіз, оцінка	Рухлива гра № 1	Народна гра № 1	Естафета № 1	Ігри за бави № 1	Ігри-атракціони № 1	Штрафні очки	Очки замісце	Підсумок

За критерії оцінювання в окремих іграх-естафетах можна обрати таку шкалу: **1 місце – 10 балів; 2 місце – 8; 3 місце – 6; 4 місце – 5; 5 місце – 4.**

За кожне порушення правил гри знімається 1 штрафне очко (бал).

4. Розробіть РЕГЛАМЕНТ спортивного змагання із виду спорту, яким займаєтесь.

Структура регламенту про захід

<p>ПОГОДЖЕНО Президент Федерації вид спорту..... України _____ (прізвище, ініціали) (підпис) «__» _____ 20__р.</p>	<p>ЗАТВЕРДЖЕНО _____ (назва організації) _____ (прізвище, ініціали) пис) «__» _____ 20__р.</p>
<p>РЕГЛАМЕНТ про проведення _____ (назва заходу)</p>	
<p>Голова Оргкомітету _____ (прізвище, ініціали)</p>	

ТЕМА № 5. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

План

1. Суб'єкти спортивних змагань.
2. Основні функції суб'єктів масових спортивних заходів.
3. Функціональні зв'язки управління спортивним змаганням.
4. Основні документи для підготовки спортивних заходів.
5. Звіт головного судді змагань, керівника свята.

1. Суб'єкти спортивних змагань

♣ Суб'єктами спортивного змагання є:

- організатори;
- підготовча комісія;
- учасники та організації, які вони представляють;
- головна суддівська колегія;
- спонсори;
- представники медіа;
- обслуговуючий персонал;
- уболівальники (глядачі).

2. Основні функції суб'єктів масових спортивних заходів

Підготовка спортивно-масових заходів передбачає проведення ґрунтовної різнопланової, цілеспрямованої роботи організатора. Більше функцій покладається на організатора під час підготовки «внутрішніх», невеликих за масштабом охоплення, змагань.

Основним інструментом підвищення ефективності управління організацією та проведенням спортивного змагання є грамотне використання функцій менеджменту (управління).

✍ Система управління (менеджменту) – це система, де реалізуються функції управління (менеджменту).

Функції, які найбільш часто необхідно виконувати під час підготовки та проведення спортивних змагань

♣ Організатори спортивних змагань здійснюють загальне керівництво їх проведенням, розробляють положення про змагання, обирають організаційний комітет та суддівський корпус, розподіляють обов'язки, затверджують кошториси, проводять роботу з PR-підтримки (координують рекламні компанії змагання, беруть участь у пресконференціях, співпрацюють із представниками влади), консалтингу (просування комерційного продукту на спортивному ринку), креативу та дизайну (розробка фірмового стилю змагання, спортивної символіки, концепцій рекламних компаній), упровадження медіатехнологій (розміщення рекламно-інформаційних матеріалів у медіа, покупка теле-, радіо- і рекламного часу, продаж прав трансляції змагань).

При проведенні спортивних змагань організатор зобов'язаний:

- постійно бути присутнім на масовому заході;
- забезпечувати дотримання умов та порядку проведення масового заходу, безпеку громадян, збереження будівель, споруд, транспортних засобів та іншого майна, а також зелених насаджень;
- виконувати всі законні вимоги працівників органів внутрішніх справ та представників громадськості, які виконують обов'язки з охорони громадського порядку, і надати їм допомогу в забезпеченні громадського порядку; у разі ухвалення рішення про припинення проведення масового заходу донести це рішення до відома його учасників;
- мати розпізнавальний знак організатора проведеного масового заходу (нарукавна пов'язка, бейдж);
- бути присутнім у разі запрошення керівника (його заступника) відповідного місцевого виконавчого й розпорядчого органу або органу внутрішніх справ для уточнення питань, пов'язаних з проведенням масового заходу;
- провести оплату витрат не пізніше ніж 10 днів після дати проведення масового заходу, пов'язаних з охороною громадського порядку, медичним обслуговуванням і прибиранням території відповідно до рішення місцевого виконавчого й розпорядчого органу, на території якого проводилося масовий захід.

☛ *Підготовча комісія:*

- розробляє план підготовки до змагань, сценарій, програму та положення про спортивні змагання;
- складає кошторис змагань та подає на затвердження організаторам;
- контролює підготовку спортивної бази до змагань відповідно до правил конкретного виду спорту;
- визначає порядок прибуття учасників, розміщення їх за місцем проживання, проходження мандатної комісії, апробування спортивної споруди;
- стежить за порядком проведення змагань та нагородження переможців;
- організовує розміщення вболівальників, спонсорів, гостей;
- сприяє організованому від'їзду учасників;
- вирішує усі поточні питання, що виникають у ході змагання.

☛ *Учасники та організації*, які вони представляють, беруть участь в змаганнях на підставі офіційного запрошення організаторів. Організації-учасниці повинні підтвердити свою участь та оформити заявку на участь спортсменів чи команди за встановленою формою, а також забезпечити спортсменів єдиною формою, проїздом до місця змагань, коштами на житло та харчуванням. Кількість учасників та офіційних осіб від організації-учасниці визначається положенням про змагання.

☛ *Головна суддівська колегія* складається з осіб, які мають певні знання та навички з виду спорту, за яким проводяться змагання, володіють правилами та умінням їх трактувати в умовах протиборства суперників, пройшли відповідну підготовку й мають суддівську ліцензію. Суддями є здебільшого кваліфіковані спортсмени, тренери даного виду спорту чи громадські активісти. Завданням

суддівської колегії на змаганнях є гарантування умов об'єктивного визначення переможців та призерів, а також дотримання запланованого ходу змагань.

До головної суддівської колегії входить:

- головний суддя;
- заступник судді (зокрема з медичного і господарського забезпечення);
- судді, що безпосередньо обслуговують змагання, які підзвітні тільки

головному судді (старший суддя, судді на вишках, судді-спостерігачі і судді-інформатори). На змаганнях міжнародного рівня склад суддівської колегії доповнюється: *представником міжнародної федерації з певного виду спорту*, до обов'язків якого входить спостереження за дотриманням на турнірі всіх правил їх проведення; також на турнірах з футболу, хокею, баскетболу та інших спортивних ігор, присутній *суддя-хронометрист*. На турнірах з легкої атлетики присутній *суддя на фініші*;

➤ *секретаріат*, який відповідає за технічне забезпечення змагань: оформлює протоколи; стежить за точністю інформації на табло; перевіряє склад учасників; фіксує порушення правил у ході змагань; відповідає за зупинки, затримки, непорозуміння на старті, фініші чи під час гри або вправ.

♣ *Спонсорська допомога* може бути надана організаторам змагань через виділення коштів та інших ресурсів в обмін на рекламний простір заходу чи частину попередньої реклами події. Таким чином, змагання забезпечуються необхідними ресурсами. Спонсори отримують прибуток від реклами їх товарів і послуг, зростає пізнаваність їх бренду серед учасників заходу та глядачів, а також формується позитивне ставлення до бренду.

Розмір спонсорської допомоги повинен відповідати масштабу заходу. Не дивлячись на бажання і готовність потенційних спонсорів надати допомогу, вигода повинна значно перевищувати інвестиції у змагання.

Чим більша кількість учасників бере участь у змаганнях, тим більший інтерес викликає захід у потенційних спонсорів. Пояснення просте: час і зусилля, що витрачаються на надання спонсорської підтримки заходу за участі 150 осіб приблизно дорівнює часу і зусиллям, необхідним для підтримки заходу з кількістю учасників 1500 осіб.

Очевидно, що прибуток для спонсора значно вищий від заходу з великою кількістю учасників. Усі заходи ретельно вивчаються з боку потенційних спонсорів з метою оцінки їх рентабельності. Але існує безліч місцевих компаній і організацій, готових надати спонсорську підтримку незалежно від масштабу та значущості заходу. Будь-яка компанія, бізнес якої може бути підтриманий учасниками заходу, є відмінним кандидатом на надання матеріальної або грошової допомоги.

♣ *Представники засобів масової інформації* (ЗМІ) запрошуються на змагання для висвітлення підготовки та ходу спортивного заходу, щоб забезпечити максимальне їх висвітлення. Організатори змагань розсилають у редакції газет і журналів, інформаційні агентства, теле- і радіокомпанії пресрелізи, в яких висвітлюють:

- дату, час, місце і всі необхідні деталі заходу;

- історію даної події;
- спортивну карту (схему) змагань;
- список можливих учасників;
- список місцевих фаворитів;
- перелік призів;
- склад спонсорів.

Напередодні змагань для представників засобів масової інформації може бути проведена пресконференція. Під час змагання організується пресцентр, а у ході змагань – спеціальні зони для роботи ЗМІ. Важливо, щоб результати змагань були доступні медіа якомога раніше, а також була надана можливість для коротких інтерв'ю з лідерами чи представниками команд. Для організації пресконференцій запрошення розсилаються у всі ЗМІ, які можуть бути зацікавлені у темі.

♣ *Обслуговуючий персонал* змагань – це:

- *медичні працівники*: на всіх спортивних змаганнях і масових заходах, незалежно від їх масштабу, повинен бути присутній лікарський персонал для спостереження за санітарним станом місць змагань, обслуговування учасників та надання невідкладної медичної допомоги в разі потреби.

Основними завданнями медичного обслуговування змагань є:

- ✓ забезпечення контролю та допуск до змагань тільки здорових і підготовлених учасників;
- ✓ забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов для учасників змагань;
- ✓ профілактика травматизму і захворювань;
- ✓ організація та забезпечення медичної допомоги учасникам.

Для медичного забезпечення змагань призначається лікар (медсестра), який входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді. Лікар складає план медичних заходів, установлює обсяг роботи з обслуговування змагань, має право заборонити спортсмену брати участь в змаганнях у разі: отримання травми, наявності захворювання, невідповідності одягу, взуття та захисних пристосувань відповідно до правил проведення змагань.

- *охорона*;
- *персонал спортивних об'єктів* (директор, чергові, контролери, прибиральники, електрики, сантехніки тощо).

Завданням обслуговуючого персоналу є забезпечення умов проведення змагань відповідно до правил та положення. Кожний із працівників обслуговуючого персоналу повинен відповідати за свою частину роботи, добре володіти професійними навичками, мати спеціальний одяг, знати програму змагань і уміти діяти в екстремальних ситуаціях.

♣ *Уболівальники (глядачі)* спортивного змагання розташовуються на спеціально відведених для них місцях, можуть вільно переміщуватися усією територією, де немає відповідної заборони. Глядачі можуть мати технічні засоби уболівання, окрім заборонених правилами чи санітарними нормами.

3. Функціональні зв'язки управління спортивним змаганням

Функція координації.

Ця функція служить для максимального зменшення спірних ситуацій, що виникають між підрозділами через нечітке розмежування їхніх повноважень.

Розглянемо застосування цієї функції на прикладі традиційного змагання, проведеного однією з районних спортивних організацій. Для цього побудуємо структурну схему (рис. 4), на якій показано всі функціональні зв'язки управління спортивним змаганням.

Також ці зв'язки і функції кожного з підрозділів обумовлені регламентом за кожним конкретним видом спорту.

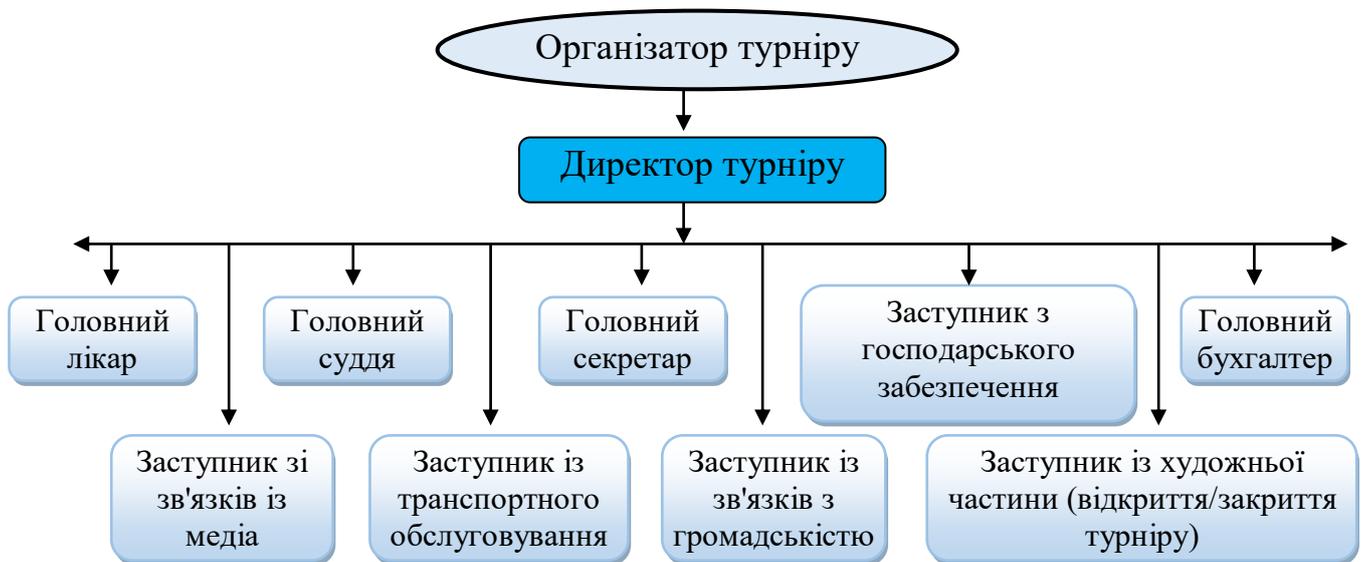


Рисунок 4 – Структурна схема управління спортивним змаганням

4. Основні документи для підготовки спортивних заходів

На першому, підготовчому, етапі (за 2–3 місяці до початку заходу) необхідно підготувати такі офіційні листи й робочі документи:

1. Лист керівнику установи, на базі якого планується проведення даного заходу.

2. Офіційні листи в організацію, що відповідальна за проведення та фінансування заходу (на ім'я керівника).

3. План роботи підготовчого комісії.

4. Попередній текст і основні розділи Положення.

5. Матриця програми і проєкт сценарію свята.

6. Списки колективів-учасників запланованого заходу.

7. Проєкт наказу та розпорядження установи про діяльність кожного підрозділу та окремих осіб, які несуть відповідальність за певні види підготовки і роботи. Проєкт афіші та емблеми змагання. Емблема повинна бути присутня

на всіх основних документах, ілюстративному матеріалі, в оформленні основного приміщення, де буде проводитися свято або змагання.

☞ На другому, основному етапі розробляються, затверджуються і розсилаються в організації такі документи:

1. Листи-запрошення на нараду представників і керівників.
2. Квитки-запрошення і запрошення з програмою свята для учасників команд, керівників та почесних гостей.
3. Листи для організацій, що виявили бажання й знайшли можливість надати благодійну допомогу.

Для чіткої роботи під час проведення заходу розробляються й оформляються такі документи:

1. Усі види протоколів змагань та конкурсів для головної суддівської колегії, журі, секретаріату, нагородного відділу, лікаря змагань, а також трафарети для параду відкриття з назвою командою-учасниць.

2. Теки для робочих протоколів, звітної документації, які вручаються представникам команд-учасниць на підсумковій нараді, після закінчення заходу.

3. Протоколи для проведення жеребкування, графіки використання майданчиків, виходу на парад відкриття і закриття свята або змагань для головного судді, суддів учасників, судді-інформатора й нагородного відділу.

4. Основний текст сценарію й програма вручаються: головному судді, ведучому, відповідальному за музичне оформлення змагань, представникам преси й телебачення, фоторепортерам, відповідальним за концертну програму, організаторам показових виступів, коменданту й розпоряднику свята.

5. Концертна програма і програма показових виступів.

За 2–3 тижні до початку заходу розсилаються листи керівникам установ, запрошення для участі в концертній програмі і показових виступах.

☞ На завершальному етапі йде підготовка звітних і підсумкових документів:

Пакет документів для звіту командам-учасницям і організаціям, відповідальним за проведення даного заходу:

- програма церемонії відкриття змагань;
- склад підготовчої комісії та суддівської колегії;
- робочі та зведені протоколи (завірені головним суддею і головним секретарем змагань з печаткою);
- ілюстративний матеріал, афіша, емблема, вимпели і, якщо є, довідкові та інформаційні матеріали.

5. Звіт головного судді змагань, керівника свята

☞ Під час організації і проведення змагань складаються, за затвердженнями формами, звіти різних підрозділів, які були задіяні у всьому процесі.

В установу організатора та в установу, яка проводила змагання, послідовно здаються:

1. Звіт мандатної комісії.

2. Звіт головної суддівської колегії.
3. Звіт медичного обслуговування; лікаря.
4. Фінансовий звіт бухгалтерії про реалізацію кошторису змагань.

При проведенні змагань рангу першостей і чемпіонатів України усі звіти та їх копії здаються в обласний комітет з фізичної культури і спорту, в Держкомспорт України, звіти мандатної комісії і головної суддівської колегії передають у національну федерацію.

Усі звітні документи візуються головним суддею змагань і особами, які їх склали: головою мандатної комісії, головним секретарем змагань, лікарем, який очолював роботу медичного персоналу, головним бухгалтером обласного спортивного комітету, комендантом змагань. До всіх звітів додаються всі документи, на підставі яких вони склалися.

Контрольні питання

1. Які обов'язки виконує організатор заходу під час проведення спортивного заходу?
2. Продовжте речення: «При проведенні спортивного заходу учасники та організації, які вони представляють, зобов'язані...».
3. Назвіть склад головної суддівської колегії змагань.
4. Охарактеризуйте принципи надання зацікавленими сторонами спонсорської підтримки спортивного заходу.
5. Яку роль покладено на засоби масової інформації під час проведення масових спортивних заходів?
6. Які основні документи мають бути розроблені на підготовчому етапі спортивних заходів?
7. Назвіть основні документи для підготовки спортивних заходів на основному етапі.
8. Які документи готуються на завершальному етапі підготовки спортивних змагань?

Тестові завдання

1. Установіть відповідність між обов'язками та конкретними діями, що передбачають виконання цих обов'язків.

<i>Обов'язки</i>	<i>Дії</i>
1) загальне керівництво проведенням СМР	а) рекламні кампанії змагання, пресконференції, співпраця з представниками влади
2) розподіляють обов'язки, затверджують кошториси	б) розміщення рекламно-інформаційних матеріалів у медіа, покупка теле-, радіо- і рекламного часу, продаж прав трансляції змагань
3) обирають організаційний комітет та суддівський корпус	в) просування комерційного продукту на спортивному ринку
4) проводять роботу з PR-підтримки	г) розробка фірмового стилю змагання, спортивної символіки, концепцій рекламних компаній
5) проводять роботу з консалтингу	
6) розробляють положення про змагання	
7) робота з креативу та дизайну	
8) упровадження медіатехнологій	

2. Що розсилають у редакцію газет і журналів організатори змагань?

- a. рекламно-інформаційні матеріали;
- b. пресрелізи;
- c. дату, час, місце і всі необхідні деталі заходу.

3. Організатори спортивних змагань проводять роботу з PR-підтримки, а саме:

- a. просування комерційного продукту на спортивному ринку;
- b. рекламні кампанії змагання, пресконференції, співпраця з представниками влади;
- c. розробка фірмового стилю змагання, спортивної символіки, концепцій рекламних компаній;
- d. покупателе-, радіо- і рекламного часу, продаж прав трансляції змагань.

4. Які функції виконує підготовча комісія СМЗ? Правильні відповіді

позначте «+».

- визначають порядок прибуття учасників, проходження мандатної комісії;
- розробляють план, сценарій, програму та положення про СМЗ;
- здійснюють загальне керівництво проведенням СМЗ;
- складають кошторис та подають на затвердження організаторам;
- розподіляють обов'язки;
- контролюють підготовку спортивної бази до змагань;
- затверджують кошториси;
- сприяють організованому від'їзду учасників;
- проводять роботу з PR-підтримки;
- організовують розміщення вболівальників, спонсорів, гостей.

5. Яка інформація висвітлюється в пресрелізах? Правильні відповіді

позначте «+».

- історія даної події;
- перелік призів;
- спортивна карта (схема) змагань;
- склад спонсорів;
- рекламно-інформаційні матеріали;
- дата, час, місце та інші деталі проведення заходу;
- список суддівської колегії;
- список учасників та місцевих фаворитів.

Практичне завдання

Заповніть таблицю документами, які є необхідно розробити для проведення спортивного заходу на кожному з трьох етапів підготовки.

Інформаційна карта основних документів для підготовки заходу

(назва заходу)

Етапи	№ з/п	ХІД ПІДГОТОВКИ	ТЕРМІН ВИКОНАННЯ
<i>Необхідно підготувати такі офіційні листи і робочі документи</i>			
Підготовчий	1.		<i>(за 2–3 місяці до початку заходу)</i>
	2.		
	3.		
<i>Розробляються, затверджуються і розсилаються в організації такі документи:</i>			
Основний	<i>Для чіткої роботи під час проведення заходу розробляються і оформляються такі документи:</i>		
	1.		
	2.		
<i>Підготовка звітних і підсумкових документів:</i>			
Завершальний	<i>В установу організатора і в установу, яка проводила змагання послідовно здаються</i>		

ТЕМА № 6. ОСНОВНІ СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

План

1. Способи проведення змагань.
2. Коловий спосіб проведення змагань.
3. Відбірково-коловий спосіб.
4. Проведення спортивних змагань способом із вибуванням.
5. Змішаний спосіб проведення змагань.
6. Прямий спосіб проведення змагань.
7. Проведення спортивних змагань способом «ланцюжок», «пірамідка».
8. Проведення спортивних змагань способом «швейцарська система».

1. Способи проведення змагань

Існує кілька способів проведення спортивних змагань, обумовлених їх правилами і положенням про спортивні змагання.

Вибір того чи іншого способу проведення змагань залежить:

- від завдань спортивного змагання;
- цілей змагань;
- від виду спорту і традицій проведення змагань у цьому виді;
- терміну проведення;
- кількості учасників (що беруть участь команд);
- місця проведення тобто кількості спортивних арен (майданчиків, полів, килимів, рингів, кортів)

У *циклічних видах спорту* учасники змагань долають певну дистанцію і за витраченим на це часом визначаються переможці, призери та всі інші учасники посідають певні місця в підсумковому протоколі даних змагань.

У *складнокоординаційних видах спорту* учасникам змагань за показану в змаганнях програму судді нараховують бали і за сумою балів всі учасники посідають визначені місця.

У цьому випадку можна застосувати *прямий спосіб* проведення змагань який застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, в яких результати оцінюються метричними одиницями або балами (легка атлетика, лижі, гімнастика, акробатика).

Рідше для особистих змагань в первинних фізкультурних організаціях застосовуються способи «*ланцюжок*», «*пірамідка*» та ін. Ще рідше, переважно у змаганнях зі шахів і шашок, використовується *швейцарський спосіб*.

У *спортивних іграх, єдиноборствах* та інших видах спорту в основному зустрічаються такі способи проведення змагань: *коловий, відбірково-коловий, змішаний*.

2. Коловий спосіб проведення змагань

✍ *Коловий спосіб* у спортивних змаганнях – система розіграшу, де кожен учасник турніру грає з кожним іншим учасником у ході туру або раунду.

Ця система є популярною в ігрових видах спорту (футбол, волейбол, баскетбол), особливо, у національних чемпіонатах і на відбіркових турнірах до чемпіонатів світу або континентів.

Облік результатів змагань, що проводяться коловим способом, ведеться за спеціальною таблицею результатів.

У змаганнях, що проводяться коловим способом, результати зустрічей (перемоги, нічії, поразки) оцінюються в очках (наприклад, перемога – 2, нічия – 1, поразка – 0 очок). Переможцем змагань вважається той учасник, який у результаті всіх зустрічей набере найбільшу суму очок.

Приклад 1. 4 команди зіграли 1 коловий турнір (6 зустрічей), за перемогу нараховується 3 очки, за нічию – 1 очко (рис.4).

№	Учасники	Команда 1	Команда 2	Команда 3	Команда 4	очки	місце
1	Команда 1		$\frac{5:1}{3}$	$\frac{2:2}{1}$	$\frac{0:1}{0}$	4	?
2	Команда 2	$\frac{1:5}{0}$					
3	Команда 3	$\frac{2:2}{1}$					
4	Команда 4	$\frac{1:0}{3}$					

Рисунок 4 – Розподіл місць колового турніру між чотирма командами

Приклад 2. Результати змагань з шахів

4 шахісти зіграли 1 коловий турнір (6 зустрічей), за перемогу нараховується 1 очко, за нічию – 0,5 очка (рис.5).

	Учасники	1	2	3	4	розряд	очки	місце
1	Шведов		0	0,5	1	I	1,5	2 – 3
2	Сокирко	1		0,5	1	I	2,5	1
3	Куц	0,5	0,5		0,5	II	1,5	2 – 3
4	Король	0	0	0,5		I	0,5	4

Рисунок 5 – Розподіл місць колового турніру між шахістами

Приклад 3. Результати змагань з футболу

3 команди зіграли 1 коловий турнір – 4 зустрічі, за перемогу нараховується 2 очки, за нічию – 1 очко.

№	Команда	А	Б	В	М'ячі		очки	місце
					забито	пропущено		
1	А		$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:0}{2}$	3	1	3	1
2	Б	$\frac{1:1}{1}$		$\frac{1:3}{0}$	2	4	1	3
3	В	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{3:1}{2}$		3	3	2	2

Рисунок 6 – Розподіл місць колового турніру з футболу

♣ У змаганнях, що проводяться коловим способом, часто дві або більше команд набирають однакову кількість очок. Тоді місця визначаються відповідно до вказівок, що містяться в положенні про дане змагання. Команди можуть посісти і розділити одне місце, або місця розподіляються за додатковими показниками:

- а) за результатами зустрічей між командами-суперниками;
- б) за кількістю всіх вигащів (зустрічей, м'ячів, шайб, партій, ігор, уколів, ударів тощо);
- в) за кращим співвідношенням усіх вигащів і поразок (забитих і пропущених м'ячів, шайб, нанесених і пропущених уколів тощо);
- г) за кращим співвідношенням вигащів і поразок у зустрічах між командами-суперниками;
- д) шляхом проведення додаткових зустрічей;
- е) за іншими показниками, обумовленими положенням про змагання (масовість, склад учасників тощо).

Таблиці черговості гри

Для визначення черговості гри і кольору фігур суперників (наприклад, у шахах) застосовуються спеціальні таблиці черговості гри. Попередньо учасники турніру отримують певний номер. Потім, відповідно до таблиці визначаються, з якими номерами учасники зустрічатимуться в кожному турі. Учасник, номер якого вказаний у таблиці черговості гри першим, починає партію.

♣ Якщо в турнірі бере участь непарна кількість учасників, то цифра, що стоїть у першому стовпчику поза дужками, показує, що учасник під цим номером вільний від гри в даному турі (рис. 7–9).

Тур	Пари учасників	
1	1 - (4)	2 – 3
2	(4) – 3	1 – 2
3	2 - (4)	3 – 1

Рисунок 7 – Турнір за коловою системою для 3 або 4 учасників

Тур	Пари учасників		
1	1 - (6)	2 – 5	3 - 4
2	(6) - 4	5 – 3	1 - 2
3	2 - (6)	3 – 1	4 - 5
4	(6) - 5	1 – 4	2 - 3
5	3 - (6)	4 – 2	5 – 1

Рисунок 8 – Турнір за коловою системою для 5 або 6 учасників

Тур	Пари учасників			
1	1 - (8)	2 - 7	3 - 6	4 - 5
2	(8) - 5	6 - 4	7 - 3	1 - 2
3	2 - (8)	3 - 1	4 - 7	5 - 6
4	(8) - 6	7 - 5	1 - 4	2 - 3
5	3 - (8)	4 - 2	5 - 1	6 - 7
6	(8) - 7	1 - 6	2 - 5	3 - 4
7	4 - (8)	5 - 3	6 - 2	7 - 1

Рисунок 9 – Турнір за коловою системою для 7 або 8 учасників

Відповідно до положення про змагання учасникам із першими номерами у таблиці черговості може надаватися право вибору майданчика, сторони на спортивній арені в першому періоді гри, місця при шиківанні і виходах.

↔ *Переваги колової системи:*

- вважається найбільш справедливою: оскільки всі зіграють з усіма, підсумковий результат визначається співвідношенням сил усіх пар суперників;
- навіть найслабший учасник завжди зустрічається з найсильнішим;
- немає спеціальних умов щодо обмеження кількості учасників (у швейцарській системі кількість учасників має бути парною, в олімпійській системі і Double Elimination – зі степенем 2).

↔ *Недоліки колової системи:*

➤ необхідне проведення великої кількості зустрічей (максимальне серед всіх ігрових систем) і, відповідно, витрачається багато часу для проведення турніру. Кількість зустрічей зростає відповідно до кількості учасників квадратично. Практичною межею для колової системи (у тих видах спорту, де кількість зустрічей в один ігровий день для одного учасника становить максимум одну–дві) є 20–30 учасників (для 30 учасників необхідно провести 29 турів, тобто майже місяць у разі проведення однієї гри на день, навіть якщо всі пари будуть грати одночасно). У результаті цього великі турніри за коловою системою рідкісні;

➤ якщо один з гравців значно відривається у кількості набраних очок від решти учасників, турнір набуває передбачуваності й втрачає зацікавленість глядачів;

➤ турнір не витримує конкуренції із більш динамічними схемами щодо видовищності, відповідно, й джерел фінансування, якщо учасники різні за силою. Значна частина зустрічей проходить між суперниками різних за силою і результат яких може бути передбачуваний;

➤ із наближенням кінця турніру зростає кількість матчів, що частково або повністю не мають турнірного значення – незалежно від їх результату підсумковий результат одного або обох учасників не може істотно змінитися;

➤ виникає проблема «договірних» матчів – рівним за силою учасникам буває вигідніше домовитися про «нічию», ніж грати «на виграш», ризикуючи програти і втратити очки. Імовірність договірного матчу зростає, якщо для одного з учасників матч не має турнірного значення. Тому, у тих видах спорту, де фіксуються «нічії», спеціальними прийомами зменшується зацікавленість учасників зіграти «в нічию».

Один із варіантів – заборона на «нічії» (у разі «нічиєї» в основний грі в цьому ж турі проводиться додаткова гра за особливими правилами, що не допускає нічийного результату: у шахах – це може бути бліц-партія за схемою «6 хв – білим, 5 хв – чорним, при «нічиєї» чорні оголошуються переможцем», в ігрових видах спорту – гра «до першого м'яча / шайби» або серії пенальті до отримання необхідного результату) або їх обмеження (наприклад, «Софійські правила» у шахах). Можлива зміна умов нарахування очок, щоб за перемогу отримувалася значно більша кількість очок, ніж за «нічию» (наприклад, нарахування 3 очок за перемогу, 1 – за нічию й 0 – за поразку), але такі системи повинні бути добре узгоджені, щоб не викликати небажаних конфліктів.

3. Відбірково-коловий спосіб

Різновидом колової системи є проведення змагань коловим способом у підгрупах із подальшими стиковими іграми. Цей спосіб доцільний, якщо в змаганнях бере велика кількість учасників, оскільки дозволяє значно скоротити терміни проведення змагань. Для проведення таких змагань усіх учасників ділять на підгрупи (за жеребом або відповідно до розряду), у кожній з яких проводяться самостійні змагання коловим способом. Учасники, які посіли в підгрупах перші місця, потрапляють до фінальної групи, де розігруються загальні перші місця. Учасники, які посіли в підгрупах нижчі місця, потрапляють до груп, де розігруються наступні, що залишилися після фінальної групи, загальні місця.

Наприклад, 12 команд утворюють 3 підгрупи, 4 команди в кожній. Команди, що зайняли в підгрупах перші місця, розігрують між собою 1–3 загальні місця. Команди, що зайняли в підгрупах другі місця, розігрують між собою 4–6 місця. А ті, що зайняли треті місця, розігрують 7–9 місця, а четверті – 10–12 місця. Тоді для проведення змагань необхідно 6 ігрових днів замість 11, необхідних для проведення змагань коловим способом без підгруп.

4. Проведення спортивних змагань способом із вибуванням

✍ *Спосіб із вибуванням* – система розіграшу (організації змагань), де учасник вибуває з турніру після першого ж програшу (за підсумками однієї гри або серії з декількох ігор між двома учасниками, що дозволяє однозначно визначити безумовного переможця).

Також цей спосіб називають «кубковим» або «олімпійським», або плейофф (англ. «playoff»), оскільки застосовується на Олімпійських іграх і в розіграшах більшості кубків.

↪ *Переваги:*

- забезпечує визначення переможця за проведення мінімальної кількості турів і передбачає напружену боротьбу в турнірі;
- виключена можливість договірних «нічиїх»;
- якщо матч тривалий і пропускна здатність стадіону невелика, влаштовують матчі на кількох аренах;
- головною перевагою цього способу є можливість визначення переможця з великої кількості учасників за відносно короткий термін.

Наприклад, якщо в першому турі змагань зустрічаються 128 учасників (команд), то до другого туру допускаються лише 64, що здобули перемогу, до третього – 32, до четвертому – 16, до п'ятого – 8, до шостого – 4 і до сьомого (фінального) – лише 2 учасників. Переможець цього останнього туру, який не зазнав жодної поразки, оголошується переможцем усього змагання.

↪ *Недоліки:*

- не дає можливості визначити місця всіх учасників змагань;
- надає можливість провести всього одну або дві зустрічі переважній більшості учасників;
- містить елемент випадковості, оскільки через один, можливо, випадковий програш, учасник втрачає можливість покращити становище;
- уже в першому турі можуть зустрічатися між собою найсильніші учасники, і один з них, що об'єктивно претендував на одне з перших місць, відразу ж вибуває зі змагання.

Тому для часткового усунення цих недоліків у практиці спортивних змагань застосовуються такі заходи:

- а) призначається додаткова зустріч за третє місце між учасниками, що програли в півфіналі;
- б) проводиться розсіювання учасників, їх розташовують у таблиці зустрічей таким чином, щоб дати можливість найсильнішим учасникам зустрітися між собою в останніх турах змагання. Для цього шляхом окремого жеребкування їх розподіляють у різних частинах таблиці;
- в) вибування можливе тільки після двох (іноді трьох) поразок. Тоді учасники після зустрічей чергового туру діляться на 2 підгрупи: у першій залишаються всі, хто виграв, а в другій – ті, хто зазнав поразки. Останні беруть участь у додатковому (втішному) турі, переможці якого отримують право продовжувати змагання до другої поразки (табл. 2).

Таблиця 2 – Приклад розподілу зустрічей за вдосконаленим способом із вибуванням

3 день				2 день		1 день	2 день		3 день	
додаткова таблиця (5–6 місяця)				основна таблиця (1–2 місяця)						
					Б	А	А			
						Б		А 2		
			Б 5							
					Г	В	В 3			
		Б 5				Г			Д 1	
					Е	Д	Д			
			Е 6			Е		Д		
					З	Ж 3	Ж 4			
						З				
			Г 7					В 3		
		Г 7							В 3	
			З 8					Ж 4		

♣Порядок розіграшу

Для проведення змагань за способом із вибуванням складаються таблиці зустрічей, які зручні тоді, коли кількість учасників пропорційна до степеня 2 (4, 8, 16, 32 тощо).

Тоді учасники згідно з номерами, отриманими в результаті жеребкування (хоча можливий відбір за рейтингом), розташовуються в таблиці зверху вниз, один за одним.

Перший номер зустрічається з другим, третій – із четвертим, п'ятий – із шостим. У змагання одночасно вступають усі учасники. Переможці першого туру (кола) зустрічаються між собою також попарно (згідно з таблицею – зверху вниз за списком).

Тур, в якому зустрічаються 8 учасників (табл. 3), називається чвертьфінальним, 4 учасники – півфінальним, в останньому турі – фіналі зустрічаються 2 учасники. Таблиця наочно показує не тільки порядок зустрічей між учасниками, а й їхнє становище після кожного туру.

Якщо кількість учасників не пропорційна до степеня 2, то в першому турі беруть участь не всі команди, а лише стільки, скільки необхідно, щоб після виключення тих, хто програв, залишилася кількість учасників, пропорційна до степеня 2 (табл. 4).

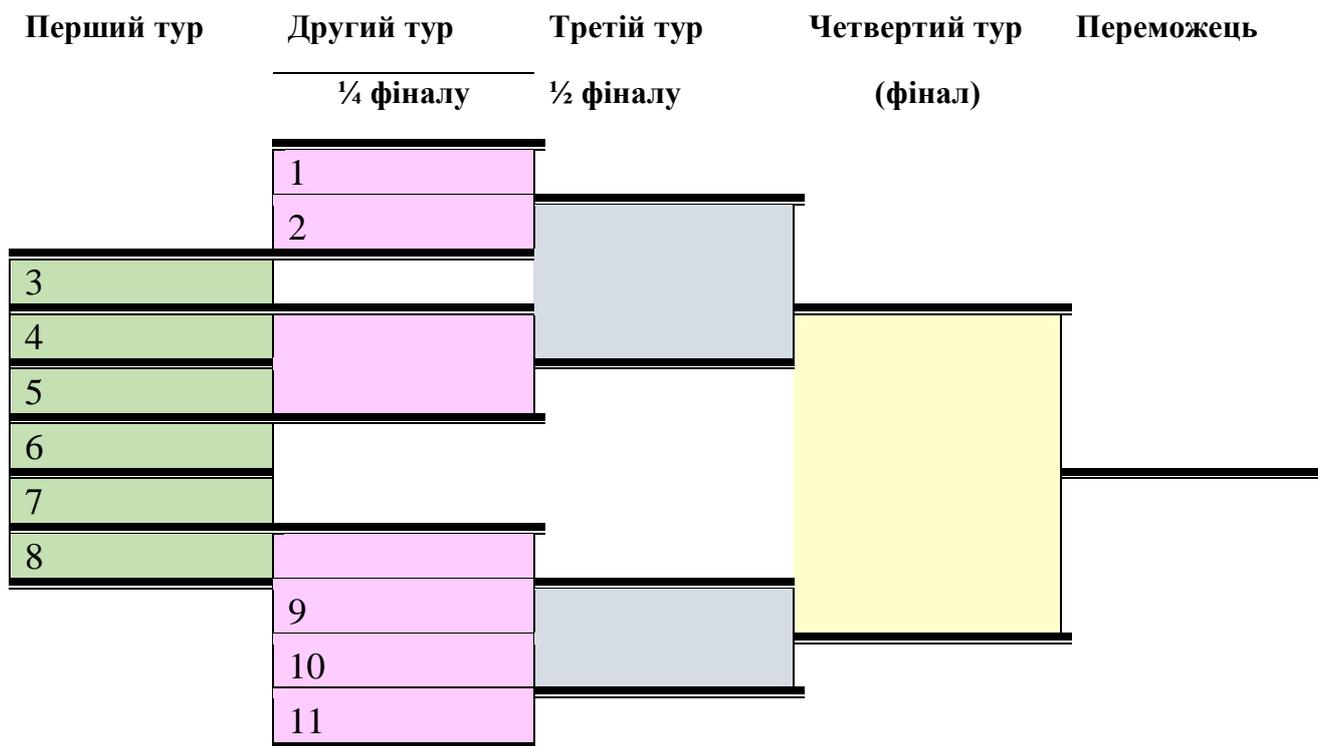
Для учасників, які вступають у змагання з другого туру, в таблиці відводяться крайні верхні і крайні нижні номери. При цьому вони розподіляються порівну між верхньою і нижньою половиною таблиці. Якщо ж

загальна кількість учасників непарна, то кількість учасників, що вступають у змагання з другого туру, в нижній половині таблиці на одиницю більше.

Таблиця 3 – Приклад розподілу 6 зустрічей для 8 учасників

№	1/4 фіналу		1/2 фіналу		Фінал	
1	D1	2				
2	E2	0	D1	1		
			F1	2		
3	F1	2			F1	
4	H2	0			E1	
5	E1	3				
6	D2	2	E1	3		
			H1	1		
7	H1	4				
8	F2	2				

Таблиця 4 – Приклад розподілу 7 зустрічей для 11 учасників



Іноді використовується варіант плейофф, в якому деякі учасники починають гру в турнірі не з першого, а з наступних кіл. Наприклад, можлива схема, коли відбираються 24 учасники, з яких 8 мають кращі результати в попередньому турнірі або найбільше показник за рейтингом вступають у гру вже в другому турі, а в першому між собою грають інші 16.

5. Змішаний спосіб проведення змагання

Змішаний спосіб проведення змагань полягає в поєднанні в одному змаганні двох систем – колової і системи із вибуванням.

При цьому 1-й етап змагання проводиться одним способом, а 2-й – іншим. Змішаний спосіб полегшує проведення змагань із великою кількістю учасників, дозволяє скоротити кількість зустрічей і терміни всього змагання.

Приклади найбільш частого застосування змішаного способу:

а) на 1-му етапі за способом з вибуванням для всіх учасників або в підгрупах відбирається певна кількість найсильніших спортсменів (команд) і між ними коловим способом розігрується першість (2-й етап);

б) на 1-му етапі в підгрупах коловим способом визначаються найсильніші учасники (команди). На 2-му етапі ці учасники (команди) в змаганнях за способом з вибуванням розігрують приз або звання чемпіона. При цьому, шляхом додаткової зустрічі може бути розігране і 3-є місце.

6. Прямий спосіб проведення змагань

Прямий спосіб застосовується під час проведення більшості особистих і особисто-командних змагань, в яких результати учасників оцінюються метричними одиницями або системою балів, що присуджуються за якісне або техніко-естетичне виконання вправ (змагання з легкої атлетики, лижного, ковзанярського, велосипедного спорту, плавання, гімнастики, акробатики та ін.).

Суть методу – послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній спортивній арені (стадіоні, басейні, трасі) із незмінним складом суддівської бригади.

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

Для проведення навчально-тренувальних або показових змагань за участю спортсменів різної кваліфікації при метричній оцінці результатів можна застосовувати «зрівнювання» учасників за допомогою гандикапу або фори.

Змагання з «вирівнюванням» підвищують інтерес до змагання у слабких учасників і одночасно мобілізують найсильніших, стимулюють їх виступити «на повну силу».

☛ При проведенні змагань із подолання дистанції зрівнювання можна зробити двома методами.

1. Перший метод передбачає зменшення дистанції для слабких при одночасному старті і визначенні переможців за порядком проходження загального для всіх фінішу. У цьому випадку довжина дистанції для кожного слабшого учасника визначається за такою формулою:

$$\frac{D}{C} \times P = D_2$$

де Р – результат найсильнішого гравця*;

Д – вся дистанція в м;

С – результат слабшого;

Д₂ – дистанція для слабшого.

* Береться результат, показаний спортсменом на попередньому змаганні, останній «прикидці» або середній норматив спортивного розряду учасника.

Наприклад, у бігу на 100 м результат найсильнішого – 11,0, а слабшого – 12,0. Після підставлення в формулу числових значень отримуємо:

$$\frac{100}{12,0} \times 11,0 = 91,63$$

Таким чином, дистанція для найслабшого учасника становить 91 м 63 см.

2. Другий метод передбачає роздільний старт, при якому найсильніші учасники стартують останніми, а переможці визначаються за порядком проходження загальної для всіх лінії фінішу. Зрівняльні поправки часу старту визначаються за різницею між кращими останніми результатами учасників.

Наприклад, у змаганні з бігу на 10 000 м учасники мали такі свої найкращі 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, для другого учасника старт розпочинається за 2 хв 20 с після третього, а першого – за 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 або інших показниках, заздалегідь нараховуються слабшим за згодою інших учасників.

→ Для визначення фори в змаганнях зі стрибків, метань, важкої атлетики можна використовувати *метод контрольних нормативів*. Суть методу полягає в тому, що кожному учаснику, відповідно до його спортивного розряду або спортивно-технічної підготовки, призначається контрольний норматив. Цей норматив може дорівнювати класифікаційному результату розряду спортсмена, його кращому останньому результату або дещо меншим за ці показники.

Після закінчення змагань першість визначається за кращою різницею між показаними на змаганні результатами спортсменів і їх контрольними нормативами.

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

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

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

В – 2-й розряд. ---//--- – 147,5 кг

Г – 3-й розряд ---//--- – 127,5 кг

На змаганнях показані такі результати:

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

Б – 181,5 кг (на 16 кг більше –//-)

В – 147,0 кг (на 0,5 кг менше –//-)

Г – 132,0 кг (на 4,5 кг більше –//-)

Таким чином, у даних змаганнях із рівнянням учасників місця розподілялися так: Б – 1-е, А – 2-е, Г – 3-є і В – 4-е місця.

7. Проведення спортивних змагань способом «ланцюжок», «пірамідка»

При способі проведення змагань «ланцюжком» усі учасники розташовуються в загальному списку залежно від спортивної класифікації та рівня спортивної підготовленості (найсильніший спортсмен колективу стоїть у списку 1-м зверху, наступний за ним за силовими показниками – 2-м).

Будь-який із учасників змагання «ланцюжком» і «пірамідкою» має право викликати на зустріч найближчого за списком гравця, що стоїть вище (або будь-якого гравця з найближчого вищого ряду). У разі виграшу той, хто викликав, міняється місцями з переможеним. Таким чином, одні учасники піднімаються «ланцюжком» або «пірамідкою» вгору, інші – спускаються вниз. Якщо той, що викликав, програє зустріч, то обидва учасника залишаються на своїх місцях, а той, хто програв, на деякий час втрачає право викликати на змагання цього ж противника.

Такі змагання проводяться, зазвичай, у вільний від інших змагань час і тривають 1–3 місяці. Найбільше такий спосіб застосовується в змаганнях з тенісу.



Контрольні питання

1. Як визначити переможця змагань коловим способом, якщо команди здобули однакову кількість очок?
2. Назвіть переваги колової системи.
3. Назвіть переваги способу із вибуванням.
4. Якими є недоліки способу із вибуванням?
5. Охарактеризуйте змішаний спосіб визначення переможця змагань. Наведіть приклади застосування цього способу.
6. Як розподілити учасників (команди) способом із вибуванням, якщо кількість учасників непарна?
7. Охарактеризуйте принцип розподілу коловим способом зустрічей учасників (команд), якщо в турнірі бере участь непарна кількість учасників.



Тестові завдання

1. **Що застосовується (колова система) для визначення черговості гри і кольору фігур суперників (у шахах)?**
 - а. спеціальні таблиці черговості гри;
 - б. спеціальні протоколи з визначенням черговості;
 - с. спеціальне жеребкування учасників.

2. Які заходи вживаються для часткового усунення недоліків способу з вибуванням під час проведення спортивних змагань?

- а. вибування відбувається тільки після двох (іноді трьох) поразок; шляхом проведення додаткових зустрічей; у першому турі беруть участь не всі команди, а лише стільки, скільки необхідно, щоб після виключення тих, хто програв, залишилася кількість учасників, пропорційна до степеня 2;
- б. вибування відбувається тільки після двох (іноді трьох) поразок; додаткова зустріч за третє місце; проводиться шляхом розсіювання учасників.

3. Від чого залежить вибір того чи іншого способу проведення змагань?

- а. цілей та завдань;
- б. виду спорту та його традицій;
- в. кількості учасників, терміну та місця проведення;

4. За описом визначте системи розіграшу спортивних змагань.

<i>Система</i>	<i>Сутність</i>
1) <i>Із вибуванням</i>	а) проведення змагання відбувається за правилами двох систем – колової і способом із вибуванням
2) <i>Колова</i>	б) проведення змагань коловим способом в підгрупах з подальшими іграми між переможцями підгруп
3) <i>Змішана</i>	в) система розіграшу, де учасник вибуває з турніру після першого програшу
4) <i>Відбірково-колова</i>	г) система розіграшу, де кожен учасник турніру грає з кожним іншим у ході туру або раунду

5. У яких випадках складаються таблиці зустрічей для проведення змагань способом із вибуванням?

- а. коли кількість учасників пропорційна до степеня 2 (4, 8, 16, 32);
- б. коли кількість учасників пропорційна до степеня 3 (6, 9, 18, 36).

6. Визначте, яка система проведення змагань відповідає виду спорту.

<i>Види спорту</i>	<i>Сутність</i>	<i>Системи</i>
1) <i>Циклічні</i>	а) учасникам змагань за показану в змаганнях програму, судді нараховують бали і за кількістю балів для усіх учасників визначаються місця	I. <i>колова відбірково-колова, змішана, із вибуванням</i> II. <i>пряма, швейцарський спосіб, «ланцюжок», «пірамідка»</i>
2) <i>Складнокоординаційні</i>	б) учасники змагань долають певну дистанцію і відповідно до часу, витраченого на проходження, визначаються переможці та призери; усі інші учасники посідають визначені місця в підсумковому протоколі даних змагань	
3) <i>Спортивні ігри, єдиноборства</i>	в) популярна в ігрових видах спорту, особливо в національних чемпіонатах і у відбіркових турнірах до чемпіонатів світу або континентів	

7. Знайдіть недоліки кругової системи:

- можливість «договірних» матчів;
- характеризується елементом випадковості;
- витрачається багато часу для зустрічей;
- учасники різні за силою;

- більшість учасників проводять лише одну або дві зустрічі;
- передбачуваність результату змагань;
- у кінці турніру зростає кількість матчів, які не впливають на результат.

8. Яку ще назву має спосіб із вибуванням?

- Макінтайра;
- мішаний;
- кубковий;
- Бергваля;
- олімпійський;
- Мак-Магона;
- плейофф;
- Схевенінгенська.

9. Яку назву має тур, в якому зустрічаються 8 учасників?

- a. півфінальним;
- b. чвертьфінальним;
- c. фінал;
- d. одна восьма фіналу.

Практичне завдання

Проаналізуйте системи проведення спортивних змагань (дослідження з допомогою інтернет-ресурсів)

№	Системи	Сутність	Переваги				
1.	Турнірна система з вибуванням після двох поразок (англ. Double Elimination), жарг. «мінуска», «двійка»						
	Застосування						
2.	Система Макінтайр, або системи (5) Ці системи були розроблені Кеннетом Макінтайром, австралійським юристом, істориком і викладачем англійської мови, для Вікторіанської футбольної ліги в 1931 році		Порядок розіграшу				
	Застосування						
			P a u n d	M A T C	Назва	Команда 1	Команда 2
			1	A	1-й півфінал	3-є місце	4-е місце
				B	2-й півфінал	1-е місце	2-е місце
			2	C	Попередній фінал	Програш у матчі B	Переможець матчу A
			3	D	Гранд-фінал	Переможець матчу B	Переможець матчу C

3.	Система Бергваля		Застосування					
4.	Схевенінгенська система Отримала назву від турніру 1923 року в голландському місті Схевенінгені, де вона була вперше застосована.		Порядок розіграшу					
	Застосування							
	1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур	6 тур		
	A – B	A – B	A – B	A – B	A – B	A – B		
	I – 1	I – 2	I – 3	I – 4	I – 5	I – 6		
	II – 2	II – 3	II – 4	II – 5	II – 6	II – 1		
	III – 3	III – 4	III – 5	III – 6	III – 1	III – 2		
	IV – 4	IV – 5	IV – 6	IV – 1	IV – 2	IV – 3		
	V – 5	V – 6	V – 1	V – 2	V – 3	V – 4		
	VI – 6	VI – 1	VI – 2	VI – 3	VI – 4	VI – 5		
5.	Система Мак-Магона Розроблено нью-йоркським програмістом і гравцем в го Лі Мак-Магоном.		Застосування					

ТЕМА № 7. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

План

1. Підготовка до проведення масових спортивних заходів.
2. Планування масового спортивного заходу.
3. Орієнтовний склад підготовчої комісії при проведенні змагань.
4. Підготовчий етап організації і проведення МСЗ.
5. Основний етап організації та проведення МСЗ.
6. Завершальний етап організації та проведення МСЗ.
7. Вимоги до розробки положення про масовий спортивний захід.

1. Підготовка до проведення масових спортивних заходів

Усю роботу організації, яка проводить змагання (далі – ОПЗ), з їх підготовки і проведення можна представити у вигляді комплексу логічно послідовних дій (табл. 5).

Таблиця 5 – Етапи підготовки і проведення СМР

<i>№ з/п</i>	<i>Найменування етапу</i>	<i>Відповідальні</i>
1.	Затвердження календарного плану	ОПЗ
2.	Формування підготовчої комісії з проведення СМЗ	ОПЗ
3.	Розробка та затвердження положення про змагання	ОПЗ
4.	Розробка та затвердження кошторису на проведення СМЗ	ОПЗ
5.	Формування головної суддівської колегії	ОПЗ
6.	Маркетинг і реклама СМЗ	ОПЗ
7.	Вибір і підготовка спортивної споруди (укладення договору оренди, інспектування, додаткове оснащення технічними засобами тощо)	ОПЗ, головна суддівська колегія
8.	Медичне забезпечення	ОПЗ
9.	Організація збору та обробка заявок на участь в СМЗ	Головна суддівська колегія
10.	Жеребкування учасників	Головна суддівська колегія
11.	Формування служби безпеки	ОПЗ
12.	Урочисте відкриття змагання	ОПЗ, головна суддівська колегія
13.	Проведення змагання відповідно до затверджених програми та правил	Головна суддівська колегія
14.	Нагородження переможців	ОПЗ, головна суддівська колегія
15.	Урочисте закриття СМЗ	ОПЗ, головна суддівська колегія
16.	Підготовка звіту суддівської колегії і подання його організації, яка проводить змагання	Головна суддівська колегія

2. Планування масового спортивного заходу

У кінці календарного року комітети з фізичної культури і спорту, освітні установи дошкільної, середньої, середньої спеціальної, вищої освіти, позашкільні освітні установи для підлітків, у загальний план заходів повинні включати проведення масових спортивних заходів.

У цей же час закладається за кошторисом певна сума грошей на матеріально-технічне забезпечення цих заходів. На перших виробничих нарадах, педагогічних радах визначаються терміни, місце проведення, призначаються відповідальні особи за підготовку і затверджується кошторис.

☞ При складанні плану СМР необхідно враховувати:

1. Фізкультурно-спортивні інтереси передбачуваних учасників змагань.
2. Можливості реалізації (наявність інвентарю, спортивних споруд, кліматичних умов, забезпеченість матеріальними ресурсами, забезпеченість суддями).
3. Складаючи план СМР, слід орієнтуватися на календар масових спортивних заходів.

Необхідно зазначити, що більшість фізкультурних колективів може проводити не більше 1–2 заходів на місяць. Бажано, щоб ці МСЗ були стабільними і традиційними, що дозволить краще до них підготуватися, зробити їх звичними і соціально значущими.

Для здійснення цих заходів створюються підготовчі комісії, куди входять представники організацій СШ, ДЮСШ, працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, викладачі, тренери, представники організацій спонсорів, представники культури і тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг.

Календарний план спортивних змагань зазвичай складається за такою формою:

№ з/п	Найменування змагань	Термін проведення	Місто (місце) проведення	Учасники	Відповідальний за проведення

Розробляється на рік (або сезон) і складається з декількох обов'язкових розділів:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи (рухливі і народні ігри, поєдинки, естафети);
2. Змагання з видів спорту (виконання вправ). Крім назви і термінів проведення в плані можна вказати й іншу інформацію, що допоможе краще організувати захід (передбачувані нагороди, призи тощо).

☞ Проведення СМР регулюється кількома документами, основними з яких є:

- правила спортивних змагань з видів спорту;
- календарний план спортивних змагань;
- положення про змагання;
- регламент проведення спортивних змагань;
- кошторис на проведення спортивного змагання.

Для проведення будь-якого культурно-спортивного, спортивно-оздоровчого свята, спартакіади, відповідальному керівнику необхідно заздалегідь детально продумати основні напрямки діяльності, виконання яких планується відповідно до їх значимості послідовно, за певною логічною схемою:

1) Визначити рівень даного спортивно-масового заходу, якій важливій події він буде присвячений.

2) Підготувати на ім'я керівника установи офіційний лист з обґрунтуванням можливості і необхідності проведення даного заходу.

3) Скласти основні розділи Положення.

4) Підготувати іменний чисельний склад підготовчої комісії, визначити види його діяльності.

5) Спланувати графік нарад підготовчої комісії, розподілити конкретні обов'язки його членів.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів. План передбачає конкретизацію змісту роботи, термінів виконання, визначення відповідальних та відомості про організацію, учасників, суддів, задіяних у заході.

→ У плані бажано розкрити такі питання:

➤ Термін розробки положення про масовий спортивний захід та кошторису витрат.

➤ Термін розробки сценарію (розгорнутого плану проведення), враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу та ін.

➤ Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.

➤ Підготовка місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установка покажчиків, огороження тощо.

➤ Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (зокрема суддівського), покупка призів, підготовка грамот, протоколів тощо.

➤ Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» тощо.

➤ Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів. У разі проведення заходу не на типових спортивних спорудах, а з виїздом за місто, в плані підготовки змагання повинен бути додатковий медичний пункт.

➤ Організація транспортного медичного й побутового обслуговування. У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення учасників і суддів транспортом, підготовку тимчасових укриттів від дощу, забезпечення питною водою. У деяких випадках варто передбачити спорудження тимчасової роздягальні, організацію харчування, прокату спортивного інвентарю тощо.

6) Провести першу організаційну нараду із запрошенням членів підготовчої комісії та представників установ, відділів і ін. (табл.6).

Таблиця 6 – Орієнтовний план роботи організаційного комітету з підготовки та проведення СМЗ

<i>№ з/п</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Відповідальний</i>	<i>Термін виконання</i>	<i>ПІБ, підпис відповідальної особи</i>
1.	Визначити склад підготовчої комісії, розподілити обов'язки	Керівник заходу або головний суддя	До початку роботи підготовчої комісії (ПК)	
2.	Підготувати план роботи на весь період підготовки	Керівник, заступник з організаційних питань	На першому засіданні ПК	
3.	Підготувати пакет основних документів, Положення затвердити, вручити офіційним особам	Керівник, заступники, головний суддя	Перший тиждень роботи	
4.	Провести організаційну спільну нараду з керівниками, представниками команд	Заступник керівника, головний суддя і його помічники	Наприкінці першого тижня підготовки	
5.	Скласти адресні списки установ, що забезпечують інформаційний блок: радіо, ТВ, фото-, відеозйомки, громадський друк	Заступники керівника і головний суддя	Наприкінці першого тижня підготовки	
6.	Підготувати ескізи ілюстративного матеріалу (реклама, дизайн основних приміщень, запрошень, програми та ін.)	Відповідальний за дизайн, заступник головного судді, головний секретар, комендант свята	Наприкінці першого тижня підготовки	
7.	Підготувати та затвердити кошторис	Керівник, головний суддя	До початку проведення першої організаційної наради	
8.	Підготувати списки основного обладнання і матеріально-технічного забезпечення змагання	Головний суддя, комендант свята	Початок другого тижня роботи підготовчої комісії	
9.	Провести семінари суддів по суддівству	Головний суддя, його заступники	Основний етап підготовки	
10.	Підготувати та затвердити програму і сценарій церемонії відкриття змагання	Керівник, ведучі свята	Основний етап підготовки	
11.	Розробити і підготувати афіші, робочі та зведені протоколи змагання	Головний суддя і його помічники	Основний етап підготовки	
12.	Записати фонограму всього спортивного заходу	Відповідальний за музичне оформлення свята	Основний етап підготовки	
13.	Вручити офіційні листи,	Заступник головного	Основний етап	

	запрошення офіційним особам і керівникам установ	судді з організаційних питань	підготовки	
14.	Провести генеральну репетицію відкриття змагання	Керівник, головний суддя, ведучі свята	Основний етап підготовки	
15.	Підготувати всі документи, нагородний фонд для роботи секретаріату і відділу нагородження	Головний секретар, секретарі, члени нагородного відділу	Основний етап підготовки	
16.	Провести суддівські семінари	Головний суддя	Основний етап підготовки	
17.	Організувати зустріч представників і учасників змагань	Заступник головного судді, відповідальний за зустрічі	Завершальний етап	
18.	Провести нараду представників, суддів, мандатної комісії	Керівник, головний суддя, головний секретар	Завершальний етап	
19.	Підготувати графік апробування майданчика	Головний суддя, суддя при учасниках	За один день до змагання	
20.	Організація і проведення параду відкриття спортивного свята	Керівник, суддя при учасниках	У перший день змагання	
21.	Організація суддівства, інформації про результати виступу команд і учасників	Головний суддя, польові судді	Усі дні змагання	
22.	Організація показових виступів	Заступник головного судді, відповідальний за концертну програму	У дні змагання і в перервах між виступами команд	
23.	Підбиття підсумків, підготовка звітної документації	Секретаріат	По ходу змагання	
24.	Організація параду закриття, нагородження	Керівник, головний суддя, відділ нагородження, запрошені гості	Після закінчення свята	
25.	Проведення підсумкової наради, видача звітних документів	Керівник, головний суддя, головний секретар	В останній день змагання	

3. Орієнтовний склад підготовчої комісії при проведенні змагань

♣ Головний суддя

Очолює суддівську колегію та керує змаганнями. Він відповідає за підготовку та проведення змагань відповідно до правил і Положення про змагання. Головний суддя визначає роботу своїх заступників, всіх суддів, секретаріату та нагородного відділу.

♣ *Заступник з адміністративно-господарській роботи*

Він організовує роботу лікаря, коменданта, який зобов'язаний підготувати місця для змагань, обладнання, допоміжні приміщення. Комендант керує роботою технічних робітників, дизайнерів із оформлення і підготовки основного залу, допоміжних приміщень, приміщень для головного судді, секретаріату та нагородного відділу, роздягальні для учасників і гардероба, майданчиків для змагань, місць для виставок і конкурсів та ін.

♣ *Заступник з організаційних питань*

Керує роботою судді при учасниках, судді-інформатора, здійснює зв'язок із представниками преси, телебачення, радіо.

♣ *Арбітри (або старші судді) і польові судді*

Арбітри організовують роботу польових суддів, ведуть облік балів/оцінок, виводять середній бал, визначають місце і оцінку команди або конкурсанта згідно з правилами змагань та Положення.

♣ *Відповідальний за музичне забезпечення* здійснює установку необхідного обладнання для озвучування місця проведення, працює з магнітофоном і виводить звук в ефір відповідно до плану заходу.

Диктор запрошується для читання текстів і оголошення інформації. Він повинен добре орієнтуватися в композиції заходу. На масштабних заходах працюють, як правило, два диктори (чоловік і жінка).

♣ *Коментатор* запрошується в разі необхідності коментування ходу специфічної змагальної діяльності.

Після закінчення змагань організовується парад закриття і відбувається нагородження переможців змагань за всіма номінаціями. Нагородження проводять почесні гості. Головний суддя оголошує про закінчення змагань. Бажано по закінченні заходу провести завершальну нараду, на якій підбиваються підсумки, обговорюються рекомендації на майбутнє і нові пропозиції, а також вручаються звітні документи представникам і тренерам команд.

Коло відповідальних осіб за виконання певного виду робіт при організації проведення змагань може бути розширено.

4. Підготовчий етап організації і проведення масового спортивного заходу

У підготовці масового заходу є кілька етапів. Послідовно вибудовані етапи є планом проведення заходу.

Захід пройде успішно, якщо ретельно спланувати його організацію та підготовку на трьох основних етапах.

Підготовчий етап організації та підготовки МСЗ

1. Отримати дозвіл від керівника установи, затвердити терміни проведення МСЗ.

2. Визначення теми, тобто виникнення ідеї заходу, постановка цілей, уточнення аудиторії.

3. Попередні розрахунки, що визначають обсяг і вартість робіт із організації (складання кошторису проведення заходу).

4. Створення підготовчої комісії (створення команди, колективу, який буде працювати над заходом), призначення заступників, відповідальних за прибирання залу, допоміжних приміщень.

5. Складання плану роботи (визначення напрямку та обсягу роботи для кожного члена команди).

6. Визначення ходу і змісту заходу.

7. Аналіз і підбір літератури.

8. Визначення методів та прийомів.

9. Укомплектування суддівського апарату, інформаційного відділу, секретаріату.

10. Розроблення положення, сценарію, оформлення запрошень.

11. Підготовка атрибутів, реквізиту.

12. Визначення учасників (акторів, ведучих, журі та ін.).

13. Підготовка та розподіл завдань, пояснення умов, правил або розподіл ролей.

14. Визначення місця, часу, дати проведення.

15. Узгодження з адміністрацією.

16. Організація показових виступів.

17. Запрошення телебачення, преси, фотокореспондентів.

Отримати дозвіл від керівника установи, затвердити терміни проведення МСЗ (зазвичай, це відповідь на лист або службову, далі необхідно затвердити розпорядження).

Зразок оформлення службової

Начальнику навчального відділу

(ініціали та прізвище)

Декана факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

(ініціали та прізвище)

Службова

Прошу дозволити провести Спартакіаду факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму з волейболу в спортивному залі II навчального корпусу ЗНУ з 01.11.2025 р. до 26.04.2025 р. з 13.00 до 16.00 год.

(дата)

(підпис)

Зразок оформлення розпорядження установи (відділу, організації)

Розпорядження

№ _____

від _____ 20__ р

Про проведення Спартакіади

У зв'язку з проведенням змагань із міні-футболу серед студентів факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму в рамках проведення Спартакіади

Вирішую:

1. Директору спортивного комплексу (прізвище та ініціали)
 - зміцнити театральний задник;
 - призначити відповідального адміністратора і прибиральницю на час проведення заходу.
2. Головному енергетику СК ЗНУ (прізвище та ініціали) призначити чергового енергетика на час проведення заходу.
3. Головному лікарю СК ЗНУ (прізвище та ініціали) призначити чергового лікаря і медсестру на час проведення заходу.
4. Зав. ТСО (прізвище та ініціали) призначити відповідального за фото- і відеоінформацію про спортивне свято.
5. Контроль за виконання розпорядження покласти на проректора з адміністративно-господарської роботи (прізвище та ініціали).

Ректор (прізвище та ініціали)

Копії вручити: директору спортивного корпусу, головному енергетику, гол. лікарю, зав. ТСО.

Визначення теми, постановка цілей, уточнення аудиторії. Аналізується обстановка і визначається мета. Найбільшим ускладненням може стати вироблення спільної мети у організаторів і постановників масових заходів. Необхідно процеси організаторського і методичного видів діяльності об'єднати.

Визначивши мету, можна створювати підготовчу комісію, тобто залучати всіх фахівців і учасників, які будуть готувати і проводити захід, кооперувати спрямовані змістовні й емоційні впливи.

Організатори повинні домогтися від учасників заходу того, щоб вони чітко розуміли доцільність спільної діяльності, були глибоко зацікавлені в здійсненні поставлених завдань, самостійно вирішували питання. Повинна бути чітко налагоджена інформація про стан справ. Повинні бути створені організаційно-педагогічні умови для оптимізації творчого процесу.

Організатори масового заходу повинні виробити в учасників заходу почуття відповідальності за доручену справу. Учасники повинні узгоджувати свої сили і можливості інших у майбутньому заході. Оптимальне планування і матеріальне забезпечення майбутньої діяльності допомагає в регламентуванні праці фахівців і співробітників.

Загальне керівництво підготовчою роботою здійснює організаційний комітет свята, а безпосереднє керівництво – інструктор з фізичної культури чи викладач. Організатори свята визначають його вид та тривалість.

Попередні розрахунки, що визначають обсяг і вартість робіт з організації. Здебільшого в сучасних умовах складається бізнес-план, який виконує функції організації технологічного процесу, правильної постановки цілей, вибору аудиторії, визначає матеріальні і людські ресурси, форми, засоби, методи та ін. У ньому має бути чітко і коротко визначення всіх етапів технологічного процесу.

Зразок оформлення кошторису

Кошторис на покупку товарів

№ з/п	Найменування товару	Ціна	Сума

Кошторис витрат на покупку

.....
 Місто проведення м. Запорозжя.....
 Термін проведення, 20....р.
 Кількість учасниківосіб

№ з/п	Найменування витрат	Сума в грн (план)	Фактичні витрати
1.	Харчування учасників змагань: - немісцевих; - місцевих.		
2.	Розміщення в готелі: - учасників змагань; - суддів.		
3.	На відрядження: - проїзд суддів; - добові; - добові у дорозі.		
4.	Оренда й оформлення місць змагань: - оренда місць змагань; - транспортні витрати.		
5.	Заробітна плата: - оплата головного судді змагань; - оплата суддівської колегії; - оплата лікаря; - оплата радиста; - оплата обслуговуючого персоналу.		
6.	Організаційно-господарські витрати: - придбання кубків; - придбання медалей; - придбання пам'ятних подарунків і т.д.		
7.	Інші витрати: - послуги з оформлення місць змагань; - виготовлення афіш, запрошень, квитків, вимпелів.		
Усього:			
8.	Із них готівкою: - безготівкові витрати; - за трудовою угодою.		

Начальник відділу
 Головний бухгалтер
 Затверджую в сумі грн.
 Керівник

Складання плану роботи (визначення напрямку та обсягу роботи для кожного члена команди). Організатори збирають матеріали, необхідні для досягнення поставленої мети, які потім передаються в розпорядження підготовчої комісії.

На підставі цих матеріалів підготовча комісія складає план, в якому прописується покрокове виконання всіх дій. Об'єднуються зусилля виконавців, відбувається чітке визначення функціональних обов'язків кожного виконавця. Підготовча комісія регулярно проводить збори з виконавцями, які повинні брати активну участь в обговоренні всіх питань, програвати виконавські ролі. Потім актив масового заходу починає самостійно проводити організаторську роботу. Організатор, в основному, проводить інструктаж, встановлює взаємодію між групами, які беруть участь у процесі організації, здійснює загальне керівництво діяльністю учасників і контролює хід здійснення заходу.

Таблиця 6 – Орієнтовний робочий план реалізації проекту

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання		
		березень	квітень	травень
1.	Пресконференція	+		+
2.	Пошук спонсорів	+	+	+
3.	Виготовлення листівок	+		
4.	Виготовлення та розповсюдження методичної літератури	+	+	
5.	Створення секції «Княжа школа» із режимом занять 2 рази на тиждень	+		
6.	Розробка програми художньо-спортивного свята, спортивних змагань		+	
7.	Покупка та виготовлення спортивного інвентарю для проведення акції		+	
8.	Виготовлення бджів, запрошень, похвальних грамот, емблем, афіш, оголошень		+	+
9.	Складання та підписання контрактів з торговельними точками, які візьмуть участь у акції		+	
10.	Розсилання запрошень на свято			+
11.	Розклеювання афіш та оголошень про час і місце проведення акції			+
12.	Організація змагань, поєдинків, ігор			+
13.	Складання сценарію свята		+	
14.	Обладнання та оформлення місць проведення занять			+
15.	Запрошення засобів масової інформації для висвітлення акції			+
16.	Запрошення дітей та молоді до участі в акції			+
17.	Проведення спортивних змагань, поєдинків, конкурсів			+
18.	Проведення художньо-спортивного свята			+
19.	Пресконференція за результатами проекту			+

Визначення перебігу і змісту заходу. Провести будь-який масовий захід можна тільки тоді, коли в нього буде вкладено необхідні трудові, творчі, фінансові, інформаційні ресурси: необхідно визначитися із місцем проведення заходу, мати певний обсяг творчого матеріалу, матеріальне забезпечення, костюми і грим для акторів і учасників, забезпечити світлове і звукове оформлення заходу, провести підготовчі репетиції, а також подію, якому присвячено захід.

Потрібні профільні групи організаторів і виконавців заходу: сценаристів, режисерів, звукорежисерів, освітлювачів, адміністраторів, техніків, творчих виконавців (акторів, музикантів, художників, письменників). Основні якості, необхідні всім організаторам і виконавцям масового заходу, – це творча активність, професіоналізм, наявність мотивації, а також вміння і бажання працювати в колективі.

Найважливіше значення в управлінні спортивного змагання має функція мотивації співробітників, вона здійснює стимулювання економічного стану суспільства й ефективності організаційної діяльності.

Було встановлено, що найбільш ефективною стимуляцією співробітників у спортивній діяльності є: матеріальне заохочення – 53 %, самоствердження – 31 %, моральне заохочення – 12 %, примус – 4 %.

Одним із прикладів – взаємини між головним суддею і членами суддівських бригад. Майже усі основні конфліктні ситуації, які можуть виникнути, та їх вирішення визначені в регламенті проведеного змагання з певного виду спорту, але, якщо все ж таки виникають такі ситуації, то спочатку будь-які зауваження мають бути зроблені під час індивідуальної бесіди і максимально коректно. При невиконанні цієї умови може виникнути серйозний конфлікт між різними рівнями управління. Функція мотивації має бути реалізована не тільки з фінансової, а й з моральної сторони.

Фінансових ресурсів має бути достатньо для того, добре організувати захід. Забезпечують ці ресурси, як правило, замовники заходів, при цьому, регулювання фінансових взаємовідносин проводиться шляхом розрахунку витрат або договірної ціни.

Зміст і форма масового заходу визначається творчим матеріалом, використовуваним для його організації та проведення. Творчий матеріал може являти собою драматичні, літературні, художні, музичні та інші твори. Творчий матеріал необхідно відбирати відповідно до цілей і завдань масового заходу. Матеріал має бути гармонізований відповідно до традицій і розвитку культурного життя суспільства.

Зазвичай відбувається так: після знайомства з творчим матеріалом колектив виконавців пропонує якісь зміни, доповнення, своє трактування. Так з'являється багатоваріантність сценарного плану і сценарію, різне авторське виконання.

Використання потрібних костюмів і гриму, світлового і звукового оформлення допомагає створенню образів епохи, підсилює вплив на емоційне сприйняття не тільки глядачів, а й самих учасників заходу.

Форми заходів. Існує безліч форм проведення заходів. Під формою необхідно розуміти певні способи організації людей і використання певної сукупності різних засобів і методів впливу, тобто способи відбору і виклад матеріалу, який складає основу змісту, ідейно-тематичний задум заходу.

Підготовка атрибутів, реквізиту. Важливе місце в спортивному церемоніалі посідає атрибутика. Зазвичай, під час спортивних змагань використовуються такі атрибути:

а) прапор змагань;

б) емблема змагань, зображена на прапорах, транспарантах, нагородних жетонах, пам'ятних значках, програмах, пам'ятках, нагрудних номерах учасників, сувенірах, присвячених змаганням;

в) обумовлена правилами чи положенням про змагання форма суддів і учасників. У командних змаганнях однієї організації команди повинні мати однакову форму. Форма суддів повинна помітно відрізнятися від форми учасників. На лівій стороні грудей у суддів повинен бути розміщений бейдж із позначенням судейської посади;

г) спортивні нагороди: дипломи, кубки, вимпели, нагрудні жетони та інші призи;

д) п'єдестал пошани для вшанування і нагородження переможців. Зазвичай, у системі спортивних змагань нагороджуються учасники, що зайняли 1, 2 і 3-є місця, в окремих видах або в комплексі спортивних вправ, тому п'єдестали пошани виготовляються із розрахунку на три місця.

Визначення місця, часу, дати проведення. Вибір місця проведення масового заходу повинен відповідати його виду, цілям і масштабам.

Наприклад, для культурно-спортивного заходу необхідна арена і розташований навколо неї зал для глядачів. Проводити масові заходи можна й на вулиці – на відкритому повітрі, що більш бажано.

← **Основними напрямками першого етапу є:**

1. Цілеспрямована діяльність членів підготовчої комісії, особливо головного судді, його заступників, які повинні досконально вивчити правила змагань, чітко визначити терміни виконання основних видів роботи. Надалі провести із суддями та інструкторами практичні семінари, генеральну репетицію параду відкриття і нагородження.

2. Підготовка пакету основних документів. Розробити і затвердити Положення, яке надсилається в організації, за 1,5–2 місяці до початку спортивного свята або змагання. Слід зазначити, що для проведення комплексних культурно-спортивних свят в Положенні необхідно чітко висвітлити основні його розділи, особливо розділ «Програма».

При написанні офіційних листів для установ, необхідно чітко аргументувати важливість даного свята. Запрошення, афіші, буклети оформлюють привабливо з використанням сучасних технологій реклами.

На першому етапі підготовки також встановлюється зв'язок з установами, громадськими організаціями, які будуть брати безпосередню участь в змаганнях або в організації заходу.

5. Основний етап організації та проведення МСЗ

Заходи основного етапу організації і проведення МСЗ:

1. Підготовка інвентарю.
2. Підготовка апаратури, ілюстративного матеріалу для музичного супроводу та оформлення основних приміщень свята.
3. Проведення інструктажу з усіма членами підготовчої комісії та суддями.
4. Репетиція, коригування сценарію, генеральна репетиція.
5. Оголошення.
6. Запрошення глядачів, гостей.

Підготовка апаратури, ілюстративного матеріалу для музичного супроводу та оформлення основних приміщень свята. Особливу увагу необхідно звернути на підбір музики та підготовку засобів її трансляції. Музичний супровід забезпечує відповідний емоційний настрій, допомагає синхронному виконанню фізичних вправ, заповнює паузи, концентрує увагу дітей, сигналізує про початок і кінець гри-завдання. Слід продумати музичний супровід фізичних вправ (парад, комплекси вправ, тощо) музичні заставки, фонову музику для атракціонів, сюрпризів, нагородження тощо.

Репетиція, коригування сценарію, генеральна репетиція. Практично кожний масовий захід є підсумком тривалих репетицій. Репетиційний період має дуже серйозне значення, без нього важко створити цілісний, успішний творчий продукт.

Приводом до створення масового заходу є ювілейна або пам'ятна дата, тематичне свято, підсумок творчої діяльності колективу.

Репетиції проводять, зазвичай, з окремими групами виконавців і за фрагментами всієї пластичної композиції. Для цього вся кількість виконавців ділиться на групи (технічно найкраще ці групи визначати за територіально-виробничим ознакам). У кожній групі призначається керівник, до кожної групи прикріплюється асистент. Бажано, щоб це був фахівець з якогось із видів сценічного руху – танцю, пантоміми тощо. З керівником та асистентом детально обговорюється завдання групи, малюнок руху, ритм. У масовому поданні режисер-постановник практично не може дозволити собі творчих пошуків на майданчику, змін малюнка або ритму. Все повинно заздалегідь бути чітко продумано, узгоджено з музичним керівником і асистентами, розкреслене на плані, розписано в партитурі.

Виконавцю масової сцени немає необхідності знати весь задум композиції (хоча зі спільним завданням усієї вистави учасники повинні бути ознайомлені). Він повинен лише твердо пам'ятати, з якої репліки (сигналом, музичної фрази), куди він йде, що робить і в якому ритмі. На репетиції з керівниками групи треба кілька разів прослухати фонограму, розкласти музику, на такти, пройти схему руху під музику, рахуючи, прорепетирувати малюнок

перебудувань на плані, а, якщо можливо, то і на майданчику. Потім керівники та асистенти репетирують кожен зі своєю групою. Бажано, щоб у них був магнітофон і фонограма номеру, але починати репетиції все одно краще рахуючи. Репетиувати треба за фрагментами: вихід на вихідну позицію – точка – перешикування на першу позицію – точка тощо.

Режисер-постановник може контролювати роботу, але, як правило, всю масу виконавців він бачить вперше на зведеній репетиції; необхідно все звести до одного, домогтися повної синхронності і чіткості. Не слід давати виконавцям складних рухів, особливо трюкових. Складним може бути тільки загальний малюнок перешикування маси (в якому кожна група має досить простий малюнок у кожному окремому фрагменті), а рухи кожної людини повинні бути максимально простими. Весь ефект має бути побудований на одночасності, синхронності та чіткості виконання рухів, оскільки глядач сприймає масу виконавців загалом, не звертаючи уваги на деталі.

Запрошення глядачів, гостей. Для кожного масового заходу повинна бути організована інформаційно-рекламна кампанія: періодичні оголошення в ЗМІ, рекламна продукція різного виду (афіші, проспекти), інформаційно-довідкові видання тощо.

→ Основний етап підготовки.

Цей етап вважається найбільш складним і важливим у загальній організації змагань. У цей період усі члени підготовчої комісії – заступники головного судді змагань, головний секретар, відповідальні за інформаційний блок, фінансування – здійснюють підготовку ілюстративного і наочного матеріалу, протоколів, спортивного інвентарю та обладнання, перевіряють готовність основних і допоміжних приміщень.

У цей же час керівник і головний суддя змагань проводять нараду щодо визначення стану поточних справ.

Проведення контрольних, або звітних, нарад у період основного етапу підготовки – не менш важлива робота керівника й організатора змагання. Для цього керівник із головним суддею змагань, працівниками, які відповідальні за оформлення місця проведення змагань, за зв'язок з громадськими організаціями, концертні номери, узгоджують програму і зміст порядку денного звітних (перевірочних) нарад із запрошенням членів різних комісій.

6. Завершальний етап організації та проведення МСЗ

Основні заходи завершального етапу:

1. Оформлення залу.
2. Установка устаткування, технічних засобів.
3. Організація генеральної репетиції парадного відкриття і закриття свята (церемоніали, урочисті процедури).
4. Проведення жеребкування, складання графіку послідовності виступу команд.
5. Безпосереднє проведення змагань.
6. Проведення парадного закриття і нагородження.

7. Аналіз проведеного заходу (самоаналіз).
8. Підбиття підсумків масового заходу.
9. Можливе обговорення з колегами, гостями.
10. Опис досвіду або розробка методичних рекомендацій.
11. Поширення досвіду роботи (проведення відкритого заходу або семінару).
12. Узагальнення досвіду роботи в ЗМІ.

Завершальний етап організації МСЗ – безпосереднє його проведення, яке здійснюється відповідно до його структури, умовно поділеного на три частини:

1) Урочиста частина – у формі параду, церемонії відкриття, що передбачає представлення команд, або учасників, гостей, суддів та ін.

На основі проведених досліджень найбільший інтерес викликають такі структурні компоненти урочистої частини: виконання Державного Гімну України (80 %); підняття Державного Прапора України (56 %); парад учасників (39 %); інформаційні виступи політиків (24 %); виступи релігійних діячів (21 %).

Той факт, що 80 % опитаних на перше місце за значущістю н у процесі проведення урочистої частини *виконання Державного Гімну України*, свідчить про непересічне виховне значення масових заходів в аспекті формування національної самосвідомості молоді.

Зазначений факт потрібно враховувати в процесі розробки педагогічних технологій громадянського виховання молоді. Адже саме інтерес та зацікавленість молоді людини уможливають реалізацію процесів її соціальної адаптації, виховання згідно з принципами природо- й культуровідповідності.

2) Видовищна частина, яка спрямована на вирішення головного завдання, наповнюється руховим змістом (переважно на відкритому повітрі у поєднанні з елементами драматизації, хореографії, співу, вікторин, конкурсів і атракціонів), розважальними паузами, поточним підбиттям підсумків;

У видовищній частині: найцікавішими були показові виступи спортсменів (65 %); виступи популярних артистів естради (35 %); виступи артистів класичного й інших жанрів (23 %); виступи з інформацією науковців, практиків (28 %).

Пріоритетне місце за рівнем зацікавленості та вияву інтересів у видовищній частині заходів посідають показові виступи кваліфікованих спортсменів (65 %).

Цей факт свідчить, що учнівська молодь є досить зацікавленою в аспекті естетики та краси людського тіла. Отже, спостереження за досконалістю рухів, тілесною красою – це перша причина формування стійкої потреби в молодих людей до постійних і систематичних занять різновидами рухової активності. В означеному аспекті потрібно, урахувати, що вся діяльність учасників, незалежно від того, чи вона безпосередньо активна, чи споглядальна, спрямована на специфічне засвоєння домінуючих цінностей і має життєстверджуючий характер, а відтак – естетичну значущість.

Отже, *естетична цінність таких заходів* зумовлена тим, що сприйняття особистості проходить через призму її фізичного стану, оцінки життєвої важливості людських соматичних і духовних (зокрема естетичних) якостей.

Естетичну цінність несуть гармонія тілесного й духовного розвитку, досконалість рухів, краса будови тіла, культурно-мистецькі цінності та багато інших складових – все це ефективні передумови для залучення молоді до культурно-спортивної діяльності. Естетичне виховання в процесі проведення масових спортивних заходів обумовлене своїм предметним результатом – удосконаленням психічних, духовних і тілесних якостей особистості, а також досягненням певних результатів у спортивній та культурній сферах діяльності молоді.

3) Спортивна, що включає загальне підбиття підсумків, яке завершується церемонією нагородження переможців, призерів, номінантів, вшануванням переможців, закриттям свята.

З огляду на значення церемоній відкриття і закриття доцільно проводити попередні репетиції цих процедур за участю суддів з транспарантами, прапороносців і представників команд.

Проведення заходу. Проведення заходу – це найскладніша і відповідальна робота для всіх учасників масового заходу. Відбувається з'єднання спільних зусиль, долаються хвилювання і нервова напруга, вирішуються поставлені завдання. Для кращого контролю організатору не завадить план спостереження за ефективністю заходу. Швидкість реакції не дасть фахівцям розгубитися, якщо станеться непередбачена ситуація, піде несподівана реакція глядачів.

Особливі вимоги висувають до вміння організаторів керувати почуттями людей, адже спортивні турніри залучають глядачів завдяки тому, що на них панує атмосфера насиченості емоціями. Грамотно управляти увагою глядачів – це своєрідне мистецтво, оволодіти яким повинен кожен успішний режисер. Це якість дуже важлива при проведенні спортивних заходів.

Поширеною помилкою в справі організації спортивних заходів є спроба організовувати спортивні змагання за шаблонами інших видовищних заходів.

Завдання організаторів – зробити шоу: забезпечити режисуру відкриття і закриття спортивного турніру, нагородження переможців.

☪ **Аналіз проведеного заходу (самоаналіз).** Важливою умовою відточування професійної майстерності є аналіз (або самоаналіз), який бажано проводити після кожного проведеного заходу. *Самоаналіз* – виявлення результативності проведеного заходу (виявити вдалі і невдалі моменти). Його мета – сприяти підвищенню ефективності виховного заходу і виховного процесу загалом.

Аналіз заходу (з докладними поясненнями) пропонується проводити за такою схемою:

1. Тема, назва.
2. Мета.
3. Місце проведення.

4. Учасники (кількість, склад).
5. Організатори, замовники проведення заходу.
6. Форма (вікторина, конкурс, ігрова програма, посиденьки).
7. Методи.

8. Якість підготовки і проведення: наявність плану, тез, сценарію; використання інформаційного матеріалу, посібників; використання активних і ігрових форм, оригінальність завдань; творчі ідеї, знахідки; володіння матеріалом, методикою проведення заходу; професіоналізм і ерудиція; доступність викладу матеріалу; емоційна атмосфера; відповідність змісту заходу обраної формі, а також віком учасників і глядачів; оформлення; обладнання, технічні засоби; взаємозв'язок мети, завдань, змісту, форми, методів, прийомів і результату; підсумки.

Підбиття підсумків масового спортивного заходу. Успіх масового заходу залежить від багатьох факторів, зокрема й випадкових. Однак підготовка до заходу повинна бути проведена на найвищому рівні. Така підготовка, по-перше, сприяє творчому та професійному зростанню організаторів заходу, а по-друге, значно підвищує шанси на успіх.

За підсумками проведення масового заходу необхідно проаналізувати всі слабкі і сильні сторони заходу. Оцінка роботи з боку преси і глядачів також має велике значення. Адже саме в культурному просторі заходу відбувається духовне спілкування, взаємний емоційний вплив виконавців і глядачів.

Під час підбиття підсумків з учасниками заходу проводиться анкетування з метою визначення рівня задоволеності даним заходом

Зразок анкети

1. Чи сподобався вам захід?
 - Так
 - Ні
 - Важко відповісти
2. Чим корисне, на вашу думку, проведення таких заходів?
 - Розкриття особистісних якостей
 - Дізнався/дізналася багато нового
 - Отримав/отримала заряд бадьорості, позитивних емоцій
3. Відвідали б ви в майбутньому подібний захід?
 - Так
 - Ні
 - Важко відповісти.

↔ Основні напрями завершального етапу підготовки

Третій етап організації і проведення змагань – завершальний. У цей період:

- організовується прийом команд, їх оформлення;
- проводиться генеральна репетиція параду відкриття і закриття;
- здійснюється перевірка технічного забезпечення, запис фонограм;
- перевіряється готовність робочої і звітної документації;
- купується нагородний матеріал.

Безпосередньо за день до змагань керівник і головний суддя організують нараду представників, суддів, на якому проводиться жеребкування, даються установки по суддівству, складаються графіки апробації майданчики, проведення змагальної програми.

Після закінчення спортивного заходу важливо провести завершальну підсумкову нараду з аналізом виступу окремих команд або учасників, ведення звітних документів тощо.

7. Вимоги до розробки положення про масовий спортивний захід

✍ Положення про змагання – це короткий виклад правил, певний нормативний акт, що встановлює порядок, функції, компетенції, обов'язки й організацію відповідного масового спортивного заходу.

♫ Такий документ обов'язково затверджується керівництвом організатора змагань та повинен чітко формулювати такі елементи:

- мета і завдання МСЗ;
- місце та терміни проведення (порядок проведення змагань);
- керівництво МСЗ;
- учасники МСЗ;
- умови МСЗ (умови проведення змагань з окремих видів спорту) для спартакіади;
- умови подачі та розгляду протестів;
- програма МСЗ;
- визначення переможців (порядок визначення переможців змагань);
- нагородження учасників;
- умови прийому учасників;
- форми і терміни подачі заявок;
- місце і час жеребкування;
- особливі умови МСЗ або змагань;
- інформаційне забезпечення;
- технічне забезпечення;
- члени суддівської колегії;
- лікарський контроль, техніка безпеки;
- фінансове забезпечення МСЗ (спонсорство).

Розроблене положення обов'язково затверджується організацією, яка проводить МСЗ або змагання, і завчасно розсилається, як мінімум, за 1,5–2 місяці поточного року до початку заходу всім потенційним учасникам змагань і зацікавленим організаціям і особам.

У кожному з розділів у стислій формі розкриваються основні моменти, що визначають змагання.

До початку заходу готуються протоколи (табл. 7), таблиці перебігу змагань, підсумкові таблиці відповідно до системи змагань (*прямий, колова, кубкова, змішана*).

Уся документація має бути добре розроблена і своєчасно підготовлена. Результати кожної гри або естафети заносяться до протоколу.

Таблиця 7 – Зразки протоколів

Протокол (1)

змагання з волейболу між командами _____ 20__ рік

дата

Команда _____

Команда _____

№ з\п	Прізвище та ім'я Учасника або назва команди	№ з\п	Прізвище та ім'я Учасника або назва команди
1		1	

1 партія		2 партія		3 партія	
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.	18.
19.	19.	19.	19.	19.	19.
20.	20.	20.	20.	20.	20.
21.	21.	21.	21.	21.	21.
22.	22.	22.	22.	22.	22.
23.	23.	23.	23.	23.	23.
24.	24.	24.	24.	24.	24.
25.	25.	25.	25.	25.	25.
26.	26.	26.	26.	26.	26.
27.	27.	27.	27.	27.	27.
28.	28.	28.	28.	28.	28.
29.	29.	29.	29.	29.	29.
30.	30.	30.	30.	30.	30.
Перерва		Перерва		Перерва	

Рахунок 1 партії _____ Рахунок 2 партії _____ Рахунок 3 партії _____

Загальний рахунок _____ на користь команди _____

1 суддя _____ 2 суддя _____ секретар _____

або

Результат змагань (кількість очок) на користь команди _____

Зауваження судді (перешкоджання, видалення з поля) _____ (ПІБ, підпис)

Протокол (2)

змагань з легкої атлетики

дата: _____ дистанція: _____ стать: _____ вік: _____

№ з/п	Прізвище та ім'я учасника	Організація	Номер учасника	Результат	Очки	Місце
Забіг						
1						
Забіг						
1						
Забіг						
1						
Забіг						
1						

Протокол (3)

змагань зі спортивної гімнастики _____

« _____ » _____ 20 _____ р. м. Запоріжжя

№ з/п	Прізвище та ім'я учасника	розряд	Снаряд	снаряд	Сума балів	снаряд	Сума балів	снаряд	Загальна сума балів	Місце

При розробці положення зберігаються інтереси спортивних колективів і окремих спортсменів, може здійснюватися страхування спортсменів.

У зв'язку з цим положення повинно бути складено максимально чітко і зрозуміло, щоб повністю виключити різне тлумачення тих чи інших його пунктів. Положення має містити конкретні вказівки щодо процедури вирішення ситуацій, які можуть виникнути в ході проведення змагань. Разом з тим, положення повинно бути за можливості коротким, чітко сформульованим. Його не слід захащувати вказівками, передбаченими загальноприйнятими типовими правилами змагань із проведеного виду спорту.

У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться змагання за спрощеними правилами, тоді в положенні повинен бути обговорений характер спрощення.

У змаганнях порівняно невеликого масштабу (на рівні СК, району) положення про змагання може складатися з найменування та восьми основних розділів: мета змагань; місце та терміни проведення; керівництво змаганнями; учасники заходу; форми й терміни подачі заявок; визначення переможців; нагородження учасників.

Найменування містить інформацію:

- а) про вид змагання,
- б) про його зміст,
- в) про учасників,

г) про належність до певної організації (*наприклад, «Положення про особисто-командну першість з футболу Олександрівського району»*).

1. Мета і завдання змагань. Цей розділ дуже важливий, оскільки характер мети впливає на спрямованість і зміст всіх інших пунктів положення. Зазвичай, визначається одна мета і визначаються додаткові завдання (цілі), які не суперечать меті та можуть бути вирішені в процесі проведення змагань.

Наприклад: 1) Мета змагань – перевірка стану роботи в групах ЗФП. Завдання змагань – пропаганда фізкультурно-оздоровчої роботи, прийом нормативів, стажування громадських суддів зі спорту;

2) Мета фестивалю: у рамках Всеукраїнської цільової програми «Молодь України» сприяти залученню до спорту і здорового способу життя дітей та підлітків. Завдання: популяризація спортивно-оздоровчих та спортивно-масових заходів серед дітей та підлітків; зміцнення здоров'я школярів та залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом; виявлення найсильніших команд та учасників конкурсних програм.

2. Місце і термін (порядок проведення змагань). Точно вказується, де і коли проводиться захід: точна адреса, проїзд, транспорт, зупинки; терміни проведення, подачі заявок та підтвердження.

Наприклад: 1) Змагання проводяться 27 березня 2026 р. у спортивному залі корпусу № 2 (вул. Зарічна, 24). Початок змагань о 15.00 год. Беруть участь шість команд за віком – 7–10 та 11–14 років (у кожній віковій групі по три команди. Змагання – командне: перелік естафет та командних змагань згідно із програмою та сценарієм (програма та сценарій додається).

2) Фізкультурно-оздоровчий захід «Княжі ігри» проводиться в позаурочний час у визначених місцях м. Запоріжжя, а саме: Площа Свободи, парк «Дубовий гай», 12–13 травня 2026 року. Початок: 12.05.2026 о 16.00 год на Театральній площі. Закінчення: 13.05.2026 о 20.00 год.

3. Керівництво проведенням змагань (організація і керівництво або організатори змагань). Питання про те, хто організовує й призначається керівником, головним суддею, головним секретарем, вирішується заздалегідь. Підготовку учасників змагань, конкурсів, показових виступів здійснюють інструктор, методисти та викладачі з фізичного виховання. У цьому розділі Положення вказуються час і дата проведення наради представників, суддів і мандатної комісії, яка ретельно перевіряє документи учасників змагань і заявки.

Наприклад: 1) Загальне керівництво заходу здійснює Запорізький обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Запорізький національний університет. Безпосередню організацію та проведення заходу здійснює організаційний комітет, створений із представників адміністрації та викладацького складу Запорізького національного університету.

2) Змагання проводяться під патронатом ректора університету. Керівництво підготовкою, забезпечення місць та проведення змагань покладається на кафедру спортивних ігор.

4. Учасники змагань. У цьому розділі необхідно вказати, кого допускають до участі в змаганнях, кількість, склад команд, а також вимоги, що пред'являються до учасників, або умови (вимоги), які мають бути дотримані, тобто, конкретно вказується вік, стать, кількість учасників у кожному виді змагань.

Наприклад:

1) До участі в змаганнях допускаються команди закладів загальної середньої освіти Олександрівського району. Склад команд – п'ять хлопців, три дівчини віком 8–10 років. Кожен учасник повинен мати медичну довідку (допуск до змагань).

2) У змаганнях беруть участь усі охочі: діти 7–14 років, викладачі та співробітники університету. Дозвіл від лікаря на участь у змаганнях обов'язковий.

Кожен учасник повинен мати при собі спортивну форму (спортивний костюм, спортивне взуття).

Можна додати і деякі інші вимоги до учасників, зокрема й жартівливого характеру. Наприклад: «Учасник ... повинен мати спортивну форму, медичну довідку і *гарний настрій*».

3) Учасниками фізкультурно-оздоровчого заходу «Княжі ігри» є учнівська та студентська молодь різних вікових груп, закладів дошкільної освіти та усі охочі. Склад команди спортивних змагань: 10 осіб – 6 хлопців, 4 дівчини. Команда повинна мати єдину форму, емблему, девіз або життєве гасло, що відповідає назві заходу. Колективи, які задіяні у заході, приватні особи, волонтери підпорядковуються загальним правилам під керівництвом організаційного комітету.

5. Порядок визначення переможців змагань.

Найважливішим документом, що регулює проведення змагань і впливає на їх результати, є *правила змагань з цього виду спорту*. Вони регламентують дії суддів і учасників, передбачають умови визначення переможців і, до того ж, визначають норми поведінки спортсменів, містять перелік заборонених дій, що передбачають покарання, що ущемляє інтереси команди. Таким чином, на спортсмена, який порушив правила, діє не тільки рішення судді по відношенню до нього особисто, а й свідомість, що команда відчуває шкоди через його неправильні вчинки.

Здебільшого в спортивних змаганнях особиста першість визначається за кращими особистими результатами. Однак, у фізкультурно-спортивних заходах оздоровчої спрямованості можуть одночасно брати участь особи різної статі і віку. Тому, для підсумкової оцінки їх результати необхідно розрахувати за допомогою будь-яких зрівняльних коефіцієнтів, заохочувальних очок.

Так, у змаганнях типу «Спортивна сім'я» для розрахунку можна застосовувати такі способи:

а) розподіл результату учасників на довжину дистанції.

Наприклад: 1) відповідно до програми лижних гонок, чоловік пройшов 10 км за 60 хв, жінка – 3 км за 21 хв, дитина – 1 км за 7 хв. Час, показане цією сім'єю, визначається таким чином: $60 \text{ хв} : 10 = 6 \text{ хв}$; $21 \text{ хв} : 3 = 7 \text{ хв}$; $7 \text{ хв} : 1 = 7 \text{ хв}$. Загальний час команди: $6 + 7 + 7 = 20 \text{ хв}$;

б) результати членів сім'ї оцінюються за таблицею оцінки спортивних результатів (в легкій атлетиці, плаванні, лижному спорті), причому результат дитини множиться на коефіцієнт, що відповідає віку: 7 років – 1,5; 8 років – 1,4; 9 років – 1,3; 10 років – 1,2; 11 років – 1,1; 12 років – 1,0; 13 років – 0,9; 14 років – 0,8.

Крім системи оцінки особистих результатів в даному розділі необхідно повідомити про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

Приклад №1 для змагань «Спортивна сім'я» цей розділ може бути сформульований так: «Переможці визначаються»:

а) в особистій першості, в кожній вправі за кращим результатом;

б) серед сімей учасників – за найбільшою кількістю очок, набраних членами сім'ї у трьох вправах;

в) серед команд – за найбільшою кількістю очок, набраних трьома кращими сім'ями.

Приклад № 2. Переможець змагань визначається за найменшою кількістю очок, набраних збірними командами з командних естафет, які входять до програми змагань.

Очки нараховуються за схемою: I місце – 1 очко; II місце – 2 очки; III місце – 3 очки. У разі отримання однакової кількості очок двома і більше командами перевага надається команді, яка має більш високе місце.; у команді більше дівчат...; сумарний вік команди менший, ніж у суперника.

Приклад № 3. Команда-переможець визначається за найбільшою загальною сумою набраних балів. За змагання команди оцінюються за 10-бальною шкалою. Кожен ігровий конкурс оцінюється за 5-бальною шкалою. Інтелектуальний конкурс – 1 бал за правильну відповідь. У разі здобуття однакової кількості балів двома командами, перевага надається тій, яка займала вищі місця протягом усіх конкурсів.

6. Нагородження переможців змагань.

Підбиття підсумків та нагородження – важливий виховний момент. Тому необхідно детально продумати: номінації нагород, кого і як нагороджувати. Вручення нагород проводиться або після окремих видів змагань, або на параді закриття. Обдумуючи хід проведення змагань, необхідно організувати чіткий облік і обробку робітників і зведених протоколів. Хороша організація роботи секретаріату і нагородного відділу, чітка обробка результатів змагань дозволяють своєчасно підбити підсумки, довести інформацію до відома учасників і глядачів.

Зміст цього розділу залежить від можливостей організаторів змагань і його цілей. У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи бажано передбачити якомога більше нагород і призів. Навіть найпростіший приз для дитини є свідченням певних успіхів у фізичній культурі, створює гарний настрій, стимулює подальші заняття фізичними вправами.

Наприклад: 1) Команда-переможець, а також команди-призери в комплексному заліку нагороджуються цінними призами та грамотами спортивного клубу.

2) Усі учасники заходу нагороджуються пам'ятними призами. Команди-учасниці нагороджуються дипломами, грамотами, кубками. Переможці конкурсу вболівальників нагороджуються подарунками. У якості подарунків використовуються конкурсні роботи учнів художніх шкіл та гуртків, мистецькі роботи місцевих майстрів, вироби підприємств. Головні призи: путівка в оздоровчий табір, санаторій, туристична поїздка історичними місцями України, запрошення на заняття до спортивних шкіл, клубів.

7. Заявки та порядок представництва команд (форми і терміни подачі заявок).

У цьому розділі вказують терміни, місце та форму подання заявок на участь у змаганнях, а також час і місце проведення засідань суддівської колегії спільно з представниками команд.

Наприклад: 1) Заявки на участь у масовому фізкультурно-оздоровчому заході «Княжі ігри», завірені керівником організації та лікарем; документи, які засвідчують особу учасника змагань (учнівські та студентські посвідчення, ксерокопії паспортів, свідоцтв) подаються в організаційний комітет до 11 лютого 2026 року.

Зразки заявок на участь

Заявка (1)

на участь у змаганнях із легкої атлетики

№ з/п	Прізвище та ім'я спортсмена	Спортивний розряд	Дата народження	Вид	Віза лікаря
1					

Тренер _____ (_____)

Директор ДЮСШ №1 _____ (_____)

Допущено _____ осіб

Лікар _____ (_____)

Заявка (2)

на участь у змаганнях зі спортивної гімнастики

№ з/п	Прізвище та ім'я спортсмена	Дата народження	Спортивний розряд	№ паспорта, свідоцтво, дата видачі	Домашня адреса	Віза лікаря
1						

Заявочний лист (3)

на участь команди м. Запоріжжя _____.

«__» _____ 20__ р. м. _____

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата народження	№ документа	Домашня адреса	Організація	Нагрудний номер
1.						

Керівник організації _____ (_____)

Головний тренер команди _____ (_____)

Допущено _____ осіб Лікар _____ (_____)

У випадку великої кількості заявок складається розклад (календар) змагань із зазначенням дати, часу і місця проведення ігор, прізвищ суддів.

Для участі в змаганнях необхідно у встановлені терміни подати попередньо подану заявку, а потім – остаточну. У першій заявці висловлюється бажання даної команди взяти участь у змаганнях. У другій – наводяться дані про склад учасників і деякі інші відомості.

Для деяких видів спорту на початку або в ході змагань із дозволу головного судді можуть бути зроблені перезаявки, тобто замість одного учасника може бути виставлений інший тощо. На підставі поданих заявок складаються протоколи змагань.

8. Члени суддівської колегії. Головним організатором і керівником спортивних змагань, відповідальним за їх проведення є спортивний суддя – один із викладачів фізичної культури.

Суддя відповідальний також за здоров'я учасників змагань. У всіх випадках, коли може бути завдано шкоди здоров'ю учасників (поганий стан місць занять, несправність обладнання, невідповідність одягу і взуття тощо),

він зобов'язаний усунути недоліки, а за необхідності – скасувати змагання чи перенести його на інший термін або в інше місце.

9. Лікарський контроль. Техніка безпеки. Визначення та узгодження функціонування медичних пунктів та бригад швидкої допомоги на всіх об'єктах проведення заходу. Визначення місця знаходження пожежної служби, бригад охорони безпеки громадян, автоінспекції.

Для забезпечення безпеки учасників і глядачів дозволяється проводити змагання, конкурси тільки на спортивних спорудах, які прийняті до експлуатації державними комісіями, за наявності актів технічного обстеження готовності спортивної споруди та проведення заходу.

10. Фінансове забезпечення змагань. Фінансування і матеріально-технічне забезпечення фестивалю – визначення установи та організації, які виділили кошти на призовий фонд, медалі, грамоти, цінні подарунки та забезпечують обладнанням та інвентарем.

Наприклад: 1) Фінансування заходу здійснюється завдяки кооперуванню коштів освітніх закладів та виробничих підприємств міста, спонсорів. Кошти на виплату роботи суддів, дипломи, грамоти виділяються Обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у Запорізькій області.

Кожен учасник змагань повинен бути ознайомлений з Положення про змагання і суворо дотримуватися вимог, наприклад такі, як: знання основних правил, вимог до спортивного одягу або іншої атрибутики, дотримання правил внутрішнього розпорядку, дисципліни в спортивних приміщеннях і на спортивних майданчиках. Спірні питання, які виникають до початку змагань або в ході змагань, вирішуються на нараді представників, тренерів і суддів у коректній формі.

Організатори, керівники установ, інструктори, методисти, вчителі повинні використовувати змагання, конкурси для виховання у дітей волі до перемоги, витримки, наполегливості в боротьбі з труднощами, вміння володіти собою при програші, радіти успіху суперника, поважати суддів і глядачів. Головний девіз Всесвітнього руху «Спорт для всіх»: «Головне не перемога в змаганні, а участь у ньому», – повинен стати лейтмотивом як для учасників змагань, так і для організаторів.

Для проведення спортивних змагань готується сценарій, в якому точно і детально (покроково) розписується початок, перебіг (хід) та завершення змагань.



Контрольні запитання

1. Назвіть основні елементи планування на підготовчому етапі проведення МСЗ.
2. Які атрибути використовуються у практиці спортивних змагань?
3. Назвіть основні напрямки роботи під час першого етапу організації МСЗ.
4. Охарактеризуйте значення музичного супроводу при проведенні МСЗ.
5. Які дії виконуються керівниками груп з організації МСЗ на репетиціях?

6. Що вважається провідним напрямком основного етапу підготовки?
7. Для чого необхідно проводити аналіз (самоаналіз) СМР?
8. За якою схемою проводиться аналіз заходу? Докладно розтлумачте кожен елемент схеми.
9. Що є основним напрямком заключного етапу підготовки?
10. Дайте визначення поняття «Положення про змагання»?
11. Які розділи чітко мають бути сформульовані в положенні?
12. Як вирішуються спірні питання, які виникають до змагань або в ході змагань?
13. Які вимоги має виконувати кожен учасник змагань, який ознайомлений з Положенням про змагання?

Тестові завдання

1. У спортивному церемоніалі існує така атрибутика:

- a. дипломи, кубки, вимпели, нагрудні жетони, зображення емблеми на прапорах, транспарантах, нагородних жетонах, пам'ятних значках, програмах, пам'ятках, нагрудних номерах учасників, сувенірах, присвячених змагання;
- b. прапор змагань, емблема змагань, форма суддів і учасників, спортивні нагороди, п'єдестал пошани
- c. відповідь а, b.

2. Після визначення мети заходу на підготовчому етапі можна:

- a. затвердити терміни проведення СМР;
- b. отримати дозвіл від керівника установи;
- c. створювати підготовчу комісію.

3. Знайдіть відповідність між частинами завершального етапу організації масового спортивного заходу та їхньою сутністю (визначенням).

Частина	Сутність
1) Видовищна:	а) яка спрямована на вирішення головного завдання, наповнюється руховим змістом (переважно на відкритому повітрі у поєднанні з елементами драматизації, хореографії, співу, вікторин, конкурсів і атракціонів), розважальними паузами, поточним підбиттям підсумків;
2) Спортивна:	б) у формі параду, церемонії відкриття, що включає представлення команд або учасників, гостей, суддів тощо;
3) Урочиста:	в) що включає загальне підбиття підсумків, яке завершується церемонією нагородження переможців, призерів, номінантів, вшануванням переможців, закриттям свята.

4. Від яких дій залежить успішність перебігу заходу?

- a. створити підготовчу комісію;
- b. ретельно спланувати;
- c. скласти кошторис;
- d. запросити телебачення, пресу та інші ЗМІ.

5. Що необхідно враховувати при підготовці СМЗ?

- a. вікові та психологічні особливості учасників;

- b. рівень розвитку дитини та передбачати перспективи його розвитку;
- c. форми подачі матеріалу;
- d. принцип: «гра повинна закінчитися трохи раніше, ніж вона набридне»;
- e. відповідь a, b, c, d.

6. Хто здійснює безпосереднє керівництво підготовчою роботою?

- a. підготовча комісія;
- b. інструктор з фізичної культури, викладач або організатор.

7. Що є підставою складання плану дій підготовчою комісією?

- a. матеріали, які збирають організатори;
- b. аналіз літератури;
- c. узгодження з адміністрацією.

8. Хто забезпечує фінансові ресурси СМР?

- a. замовник заходу,
- b. спонсор;
- c. організатори заходу;
- d. відповідь a, b.

9. Для кого готується пам'ятка-орієнтир проведення СМЗ?

- a. підготовчої комісії, суддів;
- b. організаторів, суддів і представників команд;
- c. глядачів, учасників, ЗМІ.

10. Які структурні компоненти урочистої частини викликають найбільший інтерес у глядачів?

- a. парад учасників;
- b. виступи релігійних діячів;
- c. виконання Державного Гімну України;
- d. інформаційні виступи політиків;
- e. підняття Державного Прапора України;

11. При підготовці та організації СМР слід продумати музичний супровід:

- a. фізичних вправ (парад, комплекси вправ, тощо);
- b. музичні заставки;
- c. фонову музику для атракціонів, сюрпризів, нагородження.
- d. відповідь a, b, c.

12. На підставі сценарію церемоній готується пам'ятка, де вказується:

- кількість учасників параду від кожної команди;
- інтервал між командами;
- час, місце, порядок шиккування колони;
- рекомендації щодо форми учасників;
- маршрут руху колони, дії учасників на окремих ділянках маршруту;
- визначається порядок підйому прапора, форми вітання.

✍ Практичне завдання

Зробіть пам'ятку для організаторів, суддів і представників команд, ознайомившись із методичним рекомендаціями.

Пам'ятка для організаторів, суддів і представників команд

Дії для виконання								
Кількість учасників параду від кожної команди:		Кількість учасників від команд						
		Кількість команд						
Інтервал між командами:		Відстань, м						
Шиккування колони (намалювати схему розташування команд на парад відкриття змагання)		Час						
		Указати: 1. Місце кожної команди (вказати на схемі назву команди, її номер). 2. Маршрут руху колони. 3. Дії учасників на окремих ділянках маршруту						
Форма учасників команд:	№ 1 ((за місцем) або за алфавітом) А	№ 2 Б	№ 3 В	№ 4 Г	№ 5 Д	№ 6 або Е (команда, яка представляє організацію (місто), на яку покладено проведення змагань, зазвичай, йде останньою)		
	Червона							
Оформлення ладу команди (команди шикуються по ранжиру, попереду жінки (або діти), за ними чоловіки)						Колони по:		
Відповідальний при учасниках (суддя або представник)		№ 1, А Іванов П.В.		№ 2 Б	№ 3 В	№ 4 Г	№ 5 Д	№ 6 Е

Методичні рекомендації

Церемонія відкриття і закриття свята

Правильна організація церемоній і процедур змагання надає мобілізуючий вплив на учасників, керівників та суддів, привертає увагу громадськості, преси, радіо, телебачення, що сприяє підвищенню значимості фізкультури і спорту, їх пропаганді.

Все це передбачає ретельну розробку спеціального сценарію, відповідальність за підготовку якого несе підготовча комісія змагання. Сценарій включає церемоніал відкриття МСЗ, порядок процедур у ході змагань, церемоніал закриття.

Церемоніал відкриття МСЗ має важливе ідейно-виховне і навчально-педагогічне значення, сприяє не тільки визначенню значущості фізичної культури як суспільного явища, а й формує психологічний настрій усіх учасників і глядачів, допомагає формуванню готовності спортсменів вести боротьбу за кращі досягнення, за перемогу.

Церемоніал відкриття передбачає:

1. Шиккування учасників змагань у командах. Порядок шиккування – за алфавітом назв команд (колективів, міст) або за порядком місць, зайнятих командами на попередніх аналогічних змаганнях. Команда, яка представляє

організацію (місто), на яку покладено проведення змагань, зазвичай є останньою.

Перед кожною командою шикуються суддя при учасниках із транспарантом, на якому зазначена назва команди, прапороносець із асистентами, що несе прапор, керівник або капітан команди. Команди шикуються – попереду жінки (або діти), за ними чоловіки.

2. Вихід загальної колони за командувавцем парадом на спортивну арену під марш і перешикування вперед до основної маси глядачів та того, хто приймає парад (на допомогу командувачу парадом для організації шикування передбачена необхідна кількість суддів. Командувач парадом звіряє текст судді-інформатора зі сценарієм. Усі учасники параду повинні бути готові до маршу не пізніше ніж за 15–20 хв до команди «Руш!»).

3. Рапорт командувача парадом особам, які приймають парад (представники адміністрації, громадських організацій, спорткомітету, головний суддя змагань).

Рапорт:

– коли всі учасники займуть місця для початку параду, командувач дає команду:

– «ПАРАДЕ, ШИКУЙСЬ! СТРУНКО! РІВНЯННЯ НА СЕРЕДИНУ!».

– командувач парадом стройовим кроком прямує до групи, що приймає парад із такими словами: «УЧАСНИКИ (назва змагань) ДЛЯ ПАРАДУ ШИКОВАНІ! КОМАНДУВАЧ ПАРАДОМ – СУДДЯ (прізвище).

– той, що приймає парад, вітається зі спортсменами. Після чого командувач парадом дає команду «Вільно!».

4. Вітання учасників змагань.

5. Урочистий підйом прапора (запалення вогню, салют, випуск голубів). Для підйому прапора змагань, зазвичай, запрошуються переможці попередньої першості або видатні спортсмени.

6. Повідомлення головним суддею основних відомостей про майбутні змагання.

7. Урочисте оголошення відкриття змагань. Зазвичай, це доручається старшому за посадою серед тих, хто приймає парад.

8. Марш учасників, показові виступи або початок змагань із перших номерів програми. Учасники, які виступають у перших номерах програми, звільняються від участі в параді.

До урочистих процедур у ході змагань можна віднести вихід на спортивну арену суддівських бригад і команд (підгруп) учасників, здачу рапортів капітанів або суддів при учасниках про готовність команд, представлення учасників глядачам, нагородження переможців. Порядок зазначених процедур визначається правилами змагань із видів спорту, лише процедура урочистого нагородження переможців в особистій першості, що здійснюються, зазвичай, відразу після завершення виду програми, майже однакова для всіх видів спорту. Здійснюють цю процедуру судді з нагородження.

Для вручення нагород бажано запрошувати славетних спортсменів або інших відомих людей. Процедура передбачає вихід призерів до п'єдесталу пошани, оголошення їх досягнень, сходження на п'єдестал, вручення нагород.

Церемоніал закриття МСЗ передбачає:

1. Шиккування команд учасників згідно зі зайнятих на змаганнях командними місцями. Залежно від завдань МСЗ можливе шиккування і в загальній зведеній колоні. Після виходу під марш на спортивну арену учасники шикуються обличчям до основної трибуни або основної маси глядачів.

2. Оголошення Головною суддівською колегією результатів змагань.

3. Вручення командних призів. Зазвичай, вручення проводить голова підготовчої комісії або голова керівництва організації, що проводить змагання.

4. Спуск прапора переможцями змагання або представниками команд-переможниць.

5. Урочистий відхід учасників з арени.

Розробка звичайного сценарію масового спортивного заходу не вимагає спеціальних знань. Для цього досить подумки уявити («прокрутити») перебіг, зробити орієнтовний розрахунок часу та підібрати відповідний музичний супровід.

На основі сценарію церемонії готується пам'ятка для організаторів, суддів і представників команд. У ній указується кількість учасників параду від кожної команди, час, місце, порядок шиккування колони, інтервал між командами, містяться рекомендації щодо форми учасників. Іноді в пам'ятці зазначається маршрут руху колони, дії учасників на окремих ділянках маршруту. Крім того, в пам'ятці визначається порядок підйому прапора, форми вітання. Велике значення має правильний вибір місця проведення церемоній. Воно не повинно бути занадто віддалене від місця проведення змагань і разом з тим має бути доступним широкому колу глядачів. Кожен вид спорту має власні традиції і ритуали. Тому, при організації спортивного заходу цю слід обов'язково враховувати. Керівник, який організовує турнір, повинен вміти вдало розставити акценти, грамотно підкреслити переваги і красу певного виду спорту і непомітно для глядачів «прибрати» в тінь його недоліки. Керівник повинен володіти вмінням перетворити спортивне змагання на шоу так, щоб глядач не мав приводу занудьгувати на святі спорту. Однак, існують і винятки. Є такі спортивні турніри, для яких церемоніальні надмірності є перешкодою. Наприклад, урочистим і видовищним є фігурне катання як вид спорту, або бальні танці, тут найважливіше – максимально привернути увагу глядача саме до спортивної частини турніру, до виступів спортсменів.

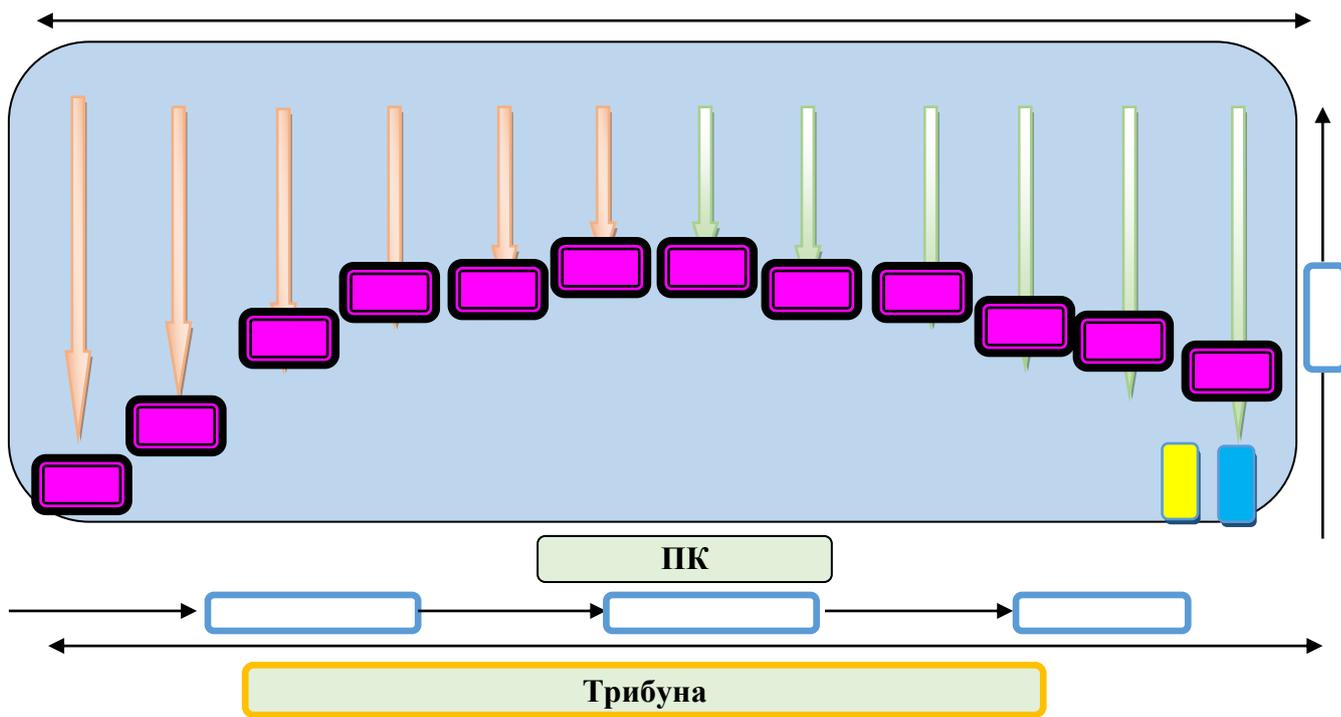
Варіанти шиккування команд на парад відкриття змагання

Залежно від цілей масового спортивного заходу, складу і кількості учасників церемонія відкриття і закриття змагань може відбутися й не на арені, на якій проводяться змагання, а на стадіоні, у великому спортивному залі, на міських майданчиках і вулицях.

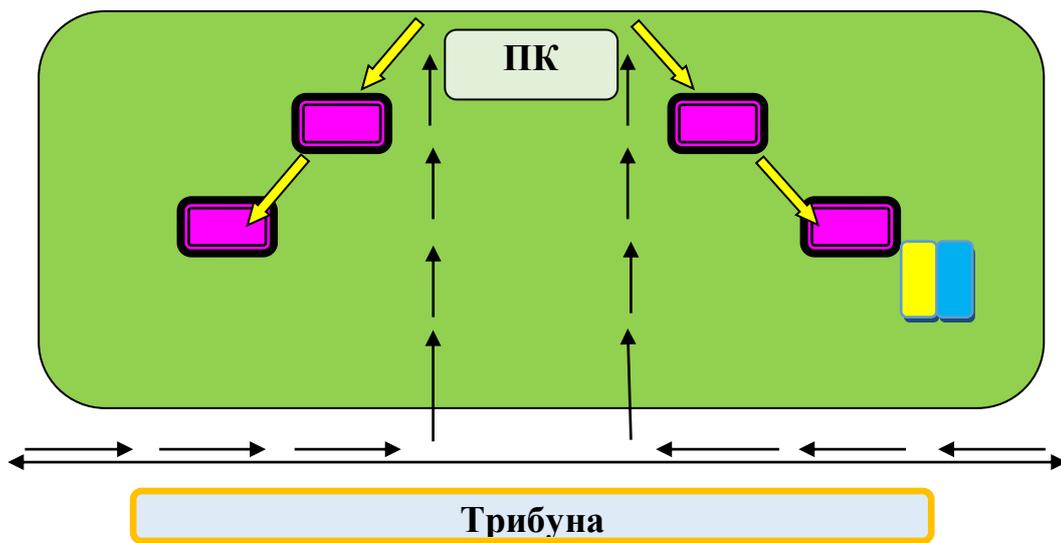
У таких випадках необхідно заздалегідь очно визначити маршрут і порядок розстановки учасників і обмежити місце проведення церемонії за допомогою спеціальної розмітки (фарба, стрічки, кілочки, шнури).

Необхідна також і інша підготовча робота: добір організаторів і керівників параду, вибір маршруту та організація його виконання, розробка дикторських текстів для радіоінформатора, технічне обладнання місця церемонії тощо.

Вихід команд і шиккування на парад відкриття змагань (12 і більше команд)



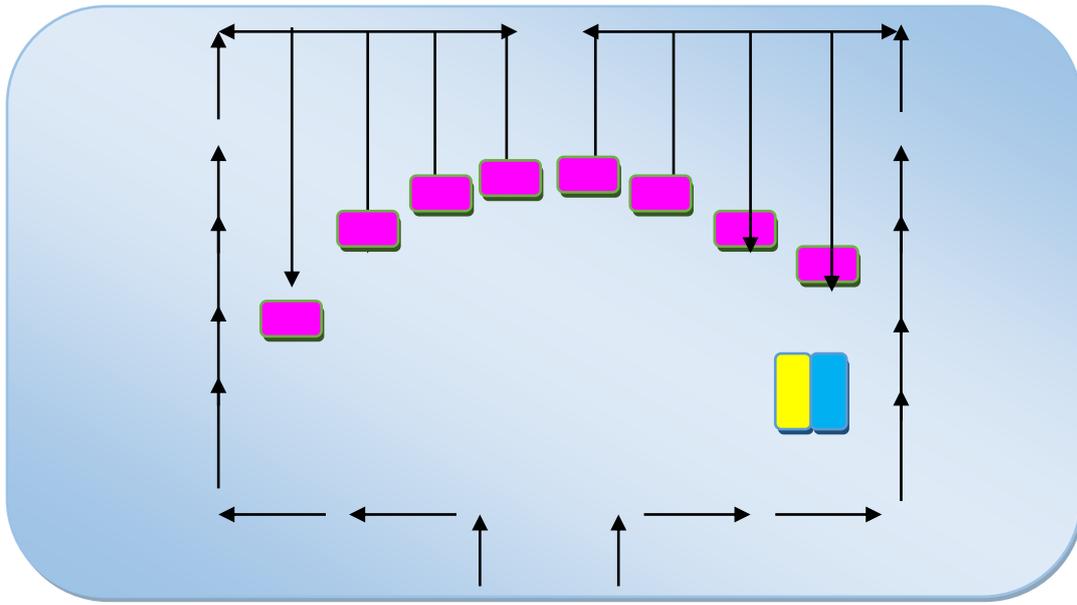
Вихід команд і шиккування на парад відкриття змагань (4 команди)



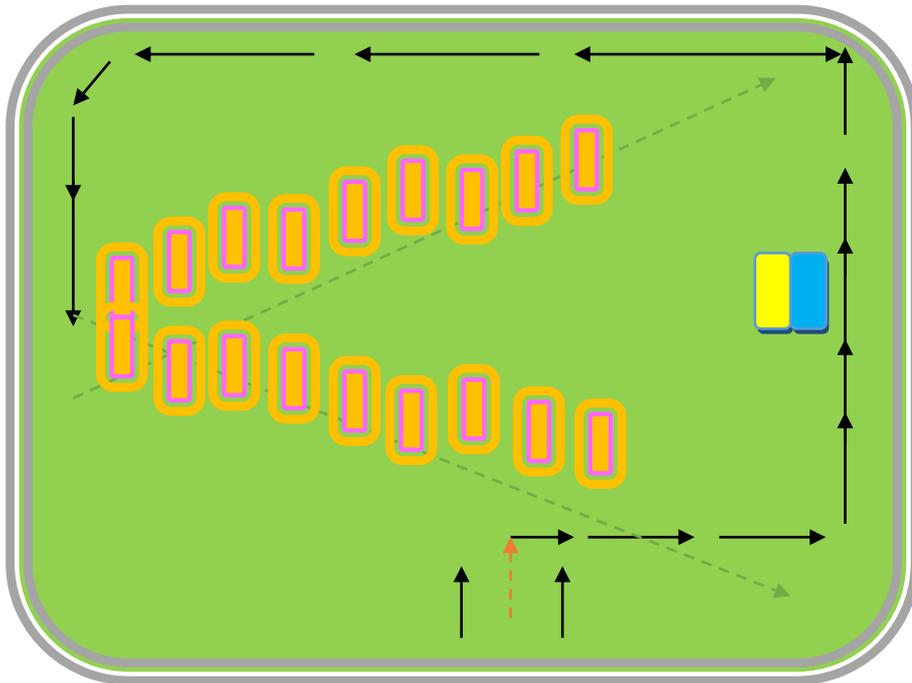
Умовні позначення: **ПК** – розташування підготовчої комісії; **■** – команди.

Рисунок 10 – Зразки-схеми розташування команд на параді

Вихід команд і шикунання на парад відкриття змагань (8 команд)



Вихід команд



Підготовча комісія

Вихід команд

Рисунок 11 – Зразки-схеми виходу команд на параді

ТЕМА № 8. ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

План

1. Міжнародний рух «Спорт для всіх».
2. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту).
3. Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності.
4. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

1. Міжнародний рух «Спорт для всіх»

У травні 1949 року міністерства іноземних справ 10 європейських країн-учасниць НАТО заснували нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній було утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а в 1966 році – прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх». Мета руху – залучення якомога більшої кількості громадян різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

У 1970 році на міжнародному симпозіумі у Страсбурзі було розроблено та прийнято як основний документ європейської співпраці так звану «Рекомендацію № 588». У ній систематизовано весь накопичений досвід з організації фізкультурно-оздоровчого руху й визначено шляхи його подальшого розвитку.

Рада Європи є органом, який здійснює загальну координацію, формування спільної програми, планування. Вона виконує три основні функції: створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху «Спорт для всіх» між країнами-учасницями; надає консультативну допомогу; ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах руху «Спорт для всіх».

Особлива увага Ради привернена до обміну інформацією, експериментальними даними й досвідом, визначенню спортивної політики, практичній реалізації програми «Спорт для всіх».

Новий етап у розвитку руху був закріплений Європейською хартією «Спорт для всіх» (1975 р.), в якій визначено цілі та засоби організації руху, напрями діяльності урядових і неурядових організацій.

♪ Згідно з Європейською хартією оздоровчі програми, які поширюються в країнах-членах міжнародного руху, повинні враховувати їх особливості: політико-адміністративні, культурні, соціальні, економічні та ін. Саме тому кожна країна має свої програми. Вони можуть бути подібними або суттєво відрізнятися одна від одної.

Водночас, вимоги до формування програм є уніфікованими: різноманітність, варіативність, можливість вибору оздоровчих занять;

поступові, індивідуальні навантаження з урахуванням можливостей тих, хто займається; підтримка й заохочення з боку державних і самодіяльних структур для підвищення мотивації до занять; просвітницька основа формування правильного розуміння принципів збереження здоров'я; оцінка, перевірка фізичного стану, рівня фізичної підготовленості та реакції на фізичне навантаження; наявність кваліфікованих, спеціально підготовлених фахівців.

Нині міжнародний рух «Спорт для всіх» охоплює понад 80 країн світу. Останніми роками в Україні активно порушується питання про створення національної федерації з такою назвою.

2. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (масового спорту)

⇒ Розвитку спорту для всіх на міжнародному рівні сприяють міжнародні організації – ООН, ЮНЕСКО, Всесвітня організація охорони здоров'я, Рада Європи, Європейський Союз і громадські організації: Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і Міжнародна асоціація спорту для всіх.

Вони відіграють провідну роль у питаннях визначення пріоритетних напрямків політики розвитку спорту для всіх, а також здійснюють постійний моніторинг (система збору / реєстрації, зберігання та аналізу інформації для формування висновків про стан даного об'єкта в цілому), надають рекомендації урядам і громадським організаціям щодо забезпечення доступності занять спортом для різних груп населення з метою використання його можливостей для вирішення таких нагальних проблем, як: 1) поліпшення якості життя людей; 2) забезпечення гармонійного розвитку особистості; 3) прискорення соціальної інтеграції та підвищення соціальної згуртованості, особливо серед молоді; 4) виховання взаємоповаги, солідарності, толерантності в суспільних відносинах; 5) зміцнення миру, розвиток і демократизація суспільства; б) підвищення ефективності впровадження здорового способу життя, профілактика захворювань, зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

ООН – універсальна міжнародна організація, яка була створена на основі Статуту Організації Об'єднаних Націй, підписаного в 1945 р. у США. Діяльність ООН спрямована на забезпечення міжнародної безпеки, організацію співпраці та сприяння розвитку відносин між державами. Членами ООН є 194 держави. Україна є її членом з 1945 року. У січні 2003 р. у Парижі відбувся міжнародний круглий стіл за участю міністрів, відповідальних за спорт. Під час заходу було висловлено намір забезпечити повне визнання і підвищення ролі спорту і фізичного виховання та прийнято резолюцію «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру».

У цьому документі урядам країн було запропоновано використовувати спорт для всіх як засіб досягнення узгоджених на міжнародному рівні цілей розвитку, зокрема тих, які були передбачені Декларацією тисячоліття ООН (2002 р.).

2005 рік було проголошено Міжнародним роком спорту і фізичного виховання. Одним із завдань стало розширення загальноприйнятого розуміння

«спорту» – не тільки як «елітного спорту», а й як «спорту для всіх». Особливе значення це мало для країн, які розвиваються, оскільки основну увагу вони приділяли елітним видам спорту та пропаганді досягнутих результатів на міжнародних спортивних змаганнях.

ЮНЕСКО – спеціалізована установа ООН, створена в 1946 р. з метою ініціювання та координації міжнародного співробітництва у сфері освіти, науки та культури. Україна є її членом з 1954 року. Членами ЮНЕСКО є 191 країна.

Під егідою ЮНЕСКО проводяться міжнародні конференції. Метою цих заходів є сприяння процесу підготовки на міжнародному рівні стратегії розвитку фізичного виховання і спорту. З метою поширення у світі ідей ЮНЕСКО й популяризації фізичного виховання і спорту спортсменам світового рівня присуджується звання «Чемпіон ЮНЕСКО зі спорту». Серед видатних спортсменів, удостоєних цього почесного звання, 3 українці – Сергій Бубка, Віталій Кличко і Володимир Кличко.

Міжнародна асоціація спорту для всіх (МАСВ) (TAFISA) – міжнародна спортивна федерація, діяльність якої спрямована на заохочення фізичної активності заради здоров'я, соціальної взаємодії, інтеграції і спілкування людей у всьому світі. TAFISA є провідною організацією у світовому русі масового спорту, що нараховує понад 200 членів і 130 країн-учасниць. Членами організації є як урядові, так і громадські організації, включаючи національні спортивні федерації, національні олімпійські комітети, міністерства культури, здоров'я, спорту, міжнародні, регіональні та національні організації спорту для всіх, освітні інституції та індивідуальні члени. TAFISA отримала офіційне визнання й активно співпрацює з МОК, ООН, ЮНЕСКО та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Асоціація створена в 1991 році; її штаб-квартира знаходиться у Франкфурті-на-Майні (Німеччина).

Одна з її програм передбачає збір і систематизацію характерних для певних народів видів спортивної діяльності. На сьогодні узагальнено інформацію про близько 500 традиційних ігор, танців і фізичних вправ. У 1992 р. у Бонні було проведено I Міжнародний фестиваль із «традиційного спорту». TAFISA щорічно організовує Всесвітній день ходьби. Традиційно цей захід проводиться в парках та інших місцях масового відпочинку, в ньому беруть участь всі охочі без будь-яких обмежень, дистанція не повинна перевищувати 12 км.

В основних документах: ООН (резолуція Генеральної Асамблеї «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру»), ЮНЕСКО (Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту), Всесвітньої організації охорони здоров'я (Глобальна стратегія з харчування, рухової активності і здоров'я), Ради Європи (Європейська спортивна хартія), Європейського Союзу (Біла книга про спорт) наголошено на важливості спорту для всіх у вирішенні нагальних соціально-економічних питань та сприянні здоров'ю, вихованню, освіті, розвитку особистості та зміцненню миру.

Міжнародний олімпійський комітет велику увагу приділяє координації зусиль спортивних організацій у використанні можливостей спорту для всіх

при лікуванні та профілактиці різних захворювань шляхом використання доступних форм рухової активності.

В аналітичних матеріалах *Всесвітньої організації охорони здоров'я* відзначається, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується незначним рівнем або відсутністю рухової активності. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту і перш за все для України.

Для України актуальним є отримання принципово нових знань про особливості залучення населення до рухової активності, що відповідають конкретному середовищу та специфіці нашої країни (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність чіткого розуміння важливості здорового способу життя, недостатній рівень організації фізичного виховання в освітніх закладах, низький рівень матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту тощо).

Технології підтримки спорту для всіх з боку вказаних провідних організацій базуються на врахуванні інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей громадян, а також культурних традицій, соціально-економічних, кліматичних та географічних умов країн. Основу організаційних форм становить одночасне (в конкретно визначений день) проведення масових спортивних заходів у значній кількості населених пунктів із залученням широких верств населення при активній підтримці засобів масової інформації.

3. Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності

Для усвідомлення особливостей розвитку спорту для всіх у світовому контексті доцільним є звернення до досвіду його організації та функціонування у США, Фінляндії, Німеччини, Франції, Японії та Канаді – країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності. У цих країнах розробляються, приймаються й реалізуються загальнонаціональні програми сприяння розвитку спорту для всіх. Головним завданням держави й місцевого самоврядування в системі спорту для всіх є створення сприятливих умов для його розвитку (нормативно-правова база, підготовка кадрів, наукова діяльність, будівництво й утримання спортивних споруд тощо), а безпосередня організація занять привабливими видами рухової активності є завданням спортивних організацій різних форм власності.

Основну відповідальність за розвиток спорту для всіх беруть на себе органи місцевого самоврядування. Високий рівень залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості обумовлений належним рівнем забезпечення їх спортивними майданчиками, басейнами та залами різного профілю, а також кваліфікованими кадрами і волонтерами. Через засоби масової інформації здійснюється вплив на суспільну свідомість про доцільність і необхідність занять спортом для всіх. У Канаді та Фінляндії для громадян і їх дітей встановлено податкові заохочення рухової активності.

Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. У США Президентська рада з фізичної підготовки і спорту сприяє популяризації в країні руху «Спорт для всіх». Протягом останніх 25 років країною прокотилася «оздоровчий бум», що зумовило активізацію оздоровчого бізнесу. Президентська рада є координаційним центром, який спрямовує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення.

Окрім Президентської ради, за спортивно-оздоровчу роботу відповідають: державні департаменти освіти, державна агенція активного відпочинку при департаменті внутрішніх справ, державна агенція охорони здоров'я та ін. Також функціонують понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи, об'єднання.

У США надзвичайно поширені комерційні оздоровчі програми, які впроваджують понад 13 тис. приватних спортивних клубів і товариств. Вони утримуються завдяки членським внескам (від 30 доларів і вище).

У США виходять друком щороку близько 1200 книг з фізичного оздоровлення і понад 300 спортивних журналів. Трансляція спортивних телевізійних програм американським телебаченням становить 16 тис. годин на рік.

☞ *Французька* асоціація «Спорт для всіх» здійснює публікацію квартального спеціалізованого журналу тиражем 25 тис. екземплярів; організовує численні виставки, відеопокази, опікується розробкою та поширенням оздоровчих програм для клубів, організовує проведення ігор і фестивалів, тижнів спорту, наукових досліджень. Тривалий час популярною в країні була оздоровча компанія під назвою «Три вісімки».

☞ У *Німеччині* в рамках руху «Спорт для всіх» запроваджено проект «Тгітт» (термін морський, означає стійкість судна, здатність триматися на плаву й ефективно рухатися). «Тгітт» включає конкретні спортивні програми, які змінюються кожні 4 роки. Змагальними формами є: біг, туризм, плавання, їзда на велосипеді, кеглі, футбол, стрільба та ін. Метою змагань є залучення якомога більшої кількості учасників. У них не буває переможців і переможених – усі отримують однакові медалі. Для занять створюються «Тгітт-парки» в лісових і паркових зонах, стежки здоров'я, обладнані спеціальними пристроями, майданчиками, приміщеннями для відпочинку.

☞ У *Бельгії* популяризуються сімейні форми фізкультурних занять. Проводяться кампанії для сімей: «сімейний кілометр» (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби); комплекси вправ «Фіт-о-метр» (18 вправ чотирьох ступенів складності); спортивний комплекс (плавання + ходьба + їзда на велосипеді) та ін. У країні активно проводяться пропагандистські заходи: конкурс на кращий шкільний твір на спортивну тематику; призи за кращу радіо- і телепередачу; призи організаціям та окремим особам за видатні досягнення у «Спорті для всіх»; розробка типових програм діяльності для

муниципалітетів; організація «летючих бригад», які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести фізкультурно-оздоровчі заходи.

☞ Цікавий досвід організації оздоровчої діяльності в рамках руху «Спорт для всіх» у *Великій Британії*. Завдання – залучення до занять 50 млн. британців додатково – вирішувалося у два етапи: на першому було організовано роботу цілодобової інформаційної служби, за телефоном усі бажаючі могли отримати інформацію про адреси клубів, де проводяться різноманітні заняття; на другому етапі до занять активно залучалися жінки.

☞ У *Голландії* реалізовувалася програма «Спортреал» – спортивний активний відпочинок для всіх. Було утворено оргкомітет, 600 регіональних і місцевих комітетів, випущено набори ігрового інвентарю за доступними цінами. У деяких містах набули поширення «Паспорти загартування». Всі бажаючі мали змогу придбати абонементи на безкоштовне або зі знижкою відвідування спортивних центрів.

☞ У *Фінляндії* на законодавчому рівні було прийнято норму, згідно з якою навколо кожного житлового комплексу обов'язково мала бути бігова доріжка не менше 800 м завдовжки.

☞ У *Норвегії* набув поширення вже згадуваний вище рух «Тгітт». Згідно зі статистикою він охопив 2/3 населення. Основою руху став популярний у країні лижний спорт. Окрім того, у країні успішно діє «Товариство сприяння лижному спорту». Воно організує лижні прогулянки в лісі для людей різних вікових груп, зокрема похилого віку. Влітку проводяться курси засвоєння техніки пересування на лижах.

☞ У *Канаді* реалізуються програми «Тренуйтеся з нами» та «Десять». Назва «Десять» не випадкова. Дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідної крутизни. В установах проводяться фізкультурні паузи відповідного програмі змісту, а по п'ятницях – змагання на швидкість подолання сходинки або схилу (враховується тільки час просування вгору).

Проводяться також «Тижні здоров'я». Програма змагань із бігу розрахована на тиждень. Змагання організовуються таким чином: 1-й день – початківці (незалежно від віку); 2-й день – молодь (віком 16-20 років); 3-й день – жінки всіх вікових груп; 4-й день – працівники та службовці всіх вікових груп; 5-й день – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (віком від 35 років і старші); 6-й день – інваліди; 7-й день – спортивні родини.

4. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів

Досвід Німеччини, Італії, США, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному відношенні країн світу свідчить, що спортивні клуби є основною організаційною формою менеджменту. У зарубіжних країнах функціонують численні клуби оздоровчої спрямованості.

За кордоном не вживається термін «масовий спорт». Зазвичай для позначення такого виду спортивної діяльності використовують термін «спорт для всіх» або «рекреаційний спорт».

Спортивно-оздоровчу діяльність у зарубіжних країнах здійснюють різні фахівці та різноманітні організації, їх об'єднує одна спільна основа – організаційною ланкою менеджменту всіх видів діяльності є клуб: оздоровчий або спортивно-оздоровчий.

Залежно від контингенту членів розрізняють такі типи оздоровчих клубів і клубів з видів спорту: дитячі; студентські; на підприємствах та фірмах; за місцем проживання; у парках.

Залежно від обраного виду спорту або тренувальних програм, яким віддається перевага, виокремлюють клуби: аеробіки, бігу, бодібілдингу, тенісу, плавання, гольфу та ін. Останніми роками в зарубіжних країнах усе більшої популярності набувають багатоцільові клуби.

З економічної точки зору зарубіжні фахівці розрізняють муніципальні та приватні спортивні клуби.

Муніципальні спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Приватні клуби фінансуються здебільшого приватним капіталом, а зміст їх діяльності визначає власник клубу.

Муніципальні та приватні клуби різняться між собою за багатьма параметрами, цільовою спрямованістю, економічними механізмами, ефективністю роботи (табл. 8).

Таблиця 8 – Основні відмінності між муніципальними та приватними клубами спортивно-оздоровчої спрямованості

<i>Муніципальні</i>	<i>Приватні</i>
Утримуються на кошти платників податків	Утримуються на внески клієнтів
Обслуговують різноманітний контингент відвідувачів	Обслуговують цільовий контингент
Ціни низькі	Ціни високі
Якість послуг нижча	Якість послуг вища
Належать держустановам, школам, лікарням та ін.	Належать приватним власникам
Некомерційні	Орієнтовані на одержання прибутку (як правило, 10–20 %)
Будівництво фінансується завдяки податкам населення	Будівництво фінансується власником або завдяки кредитним коштам
На маркетинг витрачається не більше 3 % бюджету	На маркетинг витрачається від 10 % бюджету
Не хвилюються за завтрашній день, оскільки утримуються державою	Доводиться постійно дбати про прибуток, бо інакше власник збанкрутує

Розрізняють також комерційні та некомерційні спортивні клуби. Критерієм класифікації клубів є можливість отримання прибутку. Муніципальні спортивні клуби, як правило, некомерційні (нон-профіт) організації. Приватні клуби – типові комерційні організації.

Зарубіжні спортивно-оздоровчі клуби надають як основні, так і різноманітні види додаткових послуг. Наприклад, клуби США надають такі додаткові послуги: роздягальні з камерами зберігання; тестування рівня

фізичної підготовки; сауни, бані; фізіотерапія; пральні; комп'ютерна розробка програм фізпідготовки; магазини спортивних товарів.

Особливою популярністю користуються клуби, в яких працюють персональні інструктори: із жінками, які мають зайву вагу; з літніми людьми, які не мають досвіду занять фізичними вправами; з тими, хто прагне серйозно займатися шейпінгом і бодібілдингом. Вартість послуг персонального інструктора становить до 25 доларів за годину.

♣ *Американська модель*

У Лас-Вегасі розташований один з найкращих американських спортивно-оздоровчих клубів «Грін Валлей Атлетик Клуб». У 1989 р. фірма «Американ Невада Корпорейшн» пішла на ризик і створила у приміській зоні Лас-Вегаса спортивно-оздоровчий клуб (12000 м²). Клуб налічує 8 тис. членів. Філософія клубу: «Ми хочемо створити у нашому клубі атмосферу, в якій кожен за будь-якої ситуації почував би себе комфортно».

♣ *Скандинавська модель*

У Швеції налічується 45 тис. спортивних клубів, у яких займається кожний четвертий мешканець країни. Клуби створюються навіть у невеликих населених пунктах і тільки на добровільних засадах. У шведському клубі вся робота будується на громадських засадах. Людей мотивують спільні інтереси, бажання отримати нові враження та емоції. Самовдосконалення є метою перебування в клубі, воно стимулює членів клубу робити свій посильний внесок у його розвиток.

♣ *Німецька модель*

Спортивно-оздоровчими клубами в Німеччині вважаються клуби невисокого рангу із середніми прибутками, тобто клуби для занять широких верств населення. Разом з тим, це може бути добре обладнане приміщення сільського клубу, або гольф-клубу для забезпечених, або міського клубу менеджерів для занять спортом та проведення бенкетів. За останні 30 років клуби Німеччини значно просунулися у трьох напрямках: обслуговування осіб, що не прагнуть високих спортивних результатів; обслуговування чоловіків і жінок на однаковому рівні; обслуговування представників усіх вікових груп.

Спортивно-оздоровчі клуби у своїй діяльності дотримуються таких принципів: не існує тих, хто не хоче займатися спортом, існує неефективна організація; заняття для початківців необхідно організовувати у спрощеній формі, щоб вже перші їх кроки були успішними; повинен бути хтось (інструктор, приятель, родич), хто зацікавлений і залучить новачка до занять; шлях до систематичних оздоровчих занять – це майже завжди шлях двох; доступність цін на послуги; товариство однодумців під час сумісного дозвілля, свят, забав; приділення інструктором уваги кожному; обладнання залів сучасними тренажерами; участь молоді в організації власного дозвілля та розробці програм; колективні заняття.

Контрольні питання

1. Розкрийте сутність Міжнародного руху «Спорт для всіх».
2. Які міжнародні організації сприяють розвитку руху «Спорт для всіх»? Вирішення яких питань на підтримку спорту для всіх (масового спорту) входить до їх компетенції?
3. Які функції виконує Рада Європи для підтримання та розвитку руху «Спорт для всіх»?
4. На що спрямована діяльність Міжнародної асоціації спорту для всіх?
5. Якими чинниками обумовлений високий рівень залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості в економічно розвинених країнах?
6. У чому полягає ключове завдання країн з високим рівнем залучення населення до рухової активності на рівні держави й місцевого самоврядування в системі спорту для всіх?
7. Що необхідно враховувати в оздоровчих програмах згідно з Європейською хартією між країнами-членами міжнародного руху «Спорт для всіх»?
8. Яких принципів дотримуються у своїй діяльності спортивно-оздоровчі клуби в країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності?
9. Розкрийте відмінності між муніципальними та приватними клубами спортивно-оздоровчої спрямованості.
10. Які організації популяризують спортивно-оздоровчу роботу серед населення США?
11. Розкрийте особливості організації оздоровчої діяльності в США та Франції.
12. Розкрийте особливості організації оздоровчої діяльності в Німеччині, Бельгії, Англії.
13. Розкрийте особливості організації оздоровчої діяльності в Нідерландах, Фінляндії, Норвегії та Канаді.

Тестові завдання

1. Які міжнародні організації сприяють розвитку «Спорту для всіх» на міжнародному рівні?

Впишіть їхні назви.

- 1) ___ ; 2) _____ ; 3) _____ ; 4) ___ ; 5) Рада _____ ;
6) ___ « Спорт для всіх»; 7) Європейський _____.

2. Хто бере на себе основну відповідальність у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності за розвиток «Спорту для всіх»?

- a. держава;
- b. органи місцевого самоврядування.

3. У якому році та за сприяння якої організації було прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх»?

- a. у 1949 році, Європейський Союз;
- b. у 1962 році, ЮНЕСКО;
- c. у 1966 році, Раді Європи.

4. Який координаційний центр у США спрямовує діяльність освітніх закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств?

- a. державні департаменти освіти;
- b. державна агенція охорони здоров'я;
- c. Президентська рада з фізичної підготовки і спорту.

5. У якому документі, напрацьованому в 1970 році у Страсбурзі, систематизовано весь накопичений досвід з організації фізкультурно-оздоровчого руху й визначено шляхи його подальшого розвитку?

- a. у «Рекомендації № 588»;
- b. у резолюції Генеральної Асамблеї ООН «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру».

6. Укажіть основну організаційну форму менеджменту в розвинених у спортивному відношенні країнах світу:

- a. спортивні клуби;
- b. спортивні асоціації та союзи;
- c. спортивні агентства й об'єднання.

7. Міжнародний рух «Спорт для всіх» охоплює понад:

- a. 80 країн світу;
- b. 100 країн світу.

8. Завдяки чому фінансуються приватні спортивні клуби та товариства у США?

- a. державні дотації;
- b. підтримка органів місцевого самоврядування;
- c. членські внески.

9. Установіть відповідність між видами спортивних клубів та їх особливостями їхньої діяльності.

Спортивні клуби	Характерні особливості
1) Муніципальні	а) утримуються на внески клієнтів; на маркетинг витрачається від 10 % бюджету
	б) обслуговують різноманітний контингент відвідувачів; на маркетинг витрачається не більше 3 % бюджету
2) Приватні	в) утримуються на кошти платників податків; ціни низькі; якість послуг нижча; належать держустановам, школам, лікарням та ін.; некомерційні; будівництво фінансується завдяки податкам населення; не хвилюються за завтрашній день, оскільки утримуються державою
	г) обслуговують цільовий контингент; орієнтовані на одержана прибутку (як правило, 10–20%); будівництво фінансується власником або кредитними коштами

10. Установіть відповідності.

Організація	Рік заснування	Значущі події	Основні документи
1) ООН	а) 1946	I) велику увагу приділяє координації зусиль спортивних організацій у використанні можливостей спорту для всіх при лікуванні та профілактиці різних захворювань шляхом використання доступних форм рухової активності	D) резолюція Генеральної Асамблеї «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру»
2) ЮНЕСКО	б) 1945	II) провела Всесвітній день здоров'я під гаслом «Рух заради здоров'я»	W) Глобальна стратегія з харчування, рухової активності і здоров'я
3) ВООЗ	в) 1949	III) започатковано присудження звання «Чемпіон _____ зі спорту» з метою популяризації фізичної культури і спорту у світі	R) Міжнародна хартія фізичного виховання і спорту
4) МОК	г) 1894	IV) у 2003 р. у Парижі прийнято резолюцію «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку і миру». У документі рекомендовано урядам країн використовувати спорт для всіх як засіб досягнення узгоджених на міжнародному рівні цілей розвитку	Y) з 1986 р. проводяться Всесвітні конгреси зі спорту для всіх
5) Рада Європи	д) 1948	V) прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, гаслом якої стала фраза «Спорт для всіх». Мета руху – залучення якомога більшої кількості громадян різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку	U) резолюція Генеральної Асамблеї TAFISA
6) Міжнародна асоціація спорту для всіх	е) 1991	VI) у 1999 р. було підготовлено Гельсінкський звіт про спорт, на основі якого у Німці прийнято Декларацію про специфічні характеристики спорту і його соціальну функцію	L) Біла книга про спорт
7) Європейський Союз	ж) 1992	VII) одна з її програм передбачає збір і систематизацію характерних для певних народів видів спортивної діяльності. За її сприяння в 1992 році в Бонні було проведено I Міжнародний фестиваль із «традиційного спорту»	F) Європейська спортивна хартія

11. Установіть відповідність між моделями менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів та їх сутністю.

<i>Країна</i>	<i>Сутність моделі</i>
1) Американська модель	а) спортивно-оздоровчі клуби невисокого рангу зі середніми прибутками, тобто клуби для занять широких верств населення. Разом з тим, це можуть бути добре обладнані приміщення клубів
2) Скандинавська модель	б) філософія клубу «Грін Валлей Атлетик Клуб»: «Ми хочемо створити у нашому клубі атмосферу, в якій кожен за будь-якої ситуації почував би себе комфортно»
3) Німецька модель	в) уся робота будується на громадських засадах; людей мотивують спільні інтереси, бажання отримати нові враження; метою перебування в клубі є самовдосконалення, воно стимулює членів клубу робити свій посильний внесок у його діяльність

✍ Практичне завдання

Заповніть таблицю, проаналізувавши діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ООН, Європейський Союз, ВООЗ, МОК)

№	Міжнародна організація	Дата створення	Діяльність	Основні документи
1.	ООН			
2.	Європейський Союз			
3.	ВООЗ			
4.	МОК			

ТЕМА № 9. МАРКЕТИНГ І ФІНАНСУВАННЯ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

План

1. Маркетинг масових спортивних заходів.
2. Реклама спортивного змагання.
3. Фінансово-господарське забезпечення змагання.

1. Маркетинг масових спортивних заходів

Центральним ланками процесом управління проведенням спортивних заходів є проектування, планування і контроль.

✪ Кожен етап управління змаганням – вибір спортивних споруд, продаж квитків і організація входу на спортивні споруди, гостинність і правила етикету, запрошення знаменитих спортсменів тощо – має бути ретельно спланованим, щоб задовольнити потреби різних верств населення.

Спортивний захід не може бути успішним без ретельно спланованої маркетингової компанії.

✍ **Маркетинг** (англ. *market* – ринок) – це вид людської діяльності, спрямований на задоволення потреб за допомогою обміну.

Маркетинг спортивних заходів та змагань є окремою самостійною частиною менеджменту, однією з його специфічних функцій, що має велике практичне значення, посилюючи комерційну значимість цих заходів. В організації масової фізичної культури і спорту спортивними маркетинговими компаніями, рекламними агентствами та корпоративними спонсорськими компаніями здебільшого застосовують інструменти *комплексного маркетингу* – системи, що поєднує різні види реклами, торговельні, спонсорські та інші публічні відносини, які спрямовані на досягнення більшої ефективності маркетингових програм з метою окупності залучених коштів інвесторів.

Одним із дієвих інструментів комплексного маркетингу є залучення до змагань спортивних «зірок». Спортивні знаменитості піднімають настрій уболівальників і додають змаганням ваги. Багато професійних спортсменів зобов'язані за контрактом щороку брати участь у певній кількості благодійних або публічних змаганнях що забезпечує їм збереження власного статусу.

Але основним інструментом комплексного маркетингу спортивного змагання є залучення спонсорів.

Напрями роботи, які організатор повинен врахувати при підготовці проведення змагання:

- **Продаж прав корпоративним спонсорам** – корпораціям, юридичним особам тощо. Так, наприклад, чверть усіх прибутків від проведення Олімпійських ігор надходить від корпоративних спонсорів. У професійному тенісі тільки три турніри: Вімблдон, Відкритий чемпіонат Франції з тенісу Ролан Гаррос (Internationaux de France de Roland Garros French Open) і Відкритий чемпіонат США з тенісу (US Open), наприклад, не мають корпоративних спонсорів.
- **Рекламна компанія.** Майже всі великі спортивні змагання продають права медіамережам: змагання забезпечує газеті, журналу, радіо або телевізійній станції спонсорський дохід в обмін на безкоштовну рекламу змагань.
- **Зв'язки із громадськістю.** Для привертання уваги глядачів спортивна подія має бути креативною. Усі елементи: дизайн, логотип та, навіть, запрошені спортсмени мають привертати увагу масмедіа.
- **Прийом гостей.** Управлінський план має передбачати задоволення потреб запрошених гостей.
- **Продаж квитків.** Для великих змагань цей напрям роботи є суттєвою статтею грошових надходжень; для середніх і дрібних за масштабом змагань квиткова програма не є основним джерелом доходу.
- **Продаж прав на трансляцію змагань.** Права на трансляцію продаються національним та спортивним телеканалам, кабельному телебаченню, місцевим телевізійним станціям, регіональним спортивним телемережам, національному радію, місцевим радіостанціям, а також інтернет-сайтам.

- **Ліцензування.** Продаж товарів з атрибутикою або логотипом змагань є актуальною тільки для великих, трансльованих, багатоденних змагань; для дрібних та немасштабних змагань, які мало відвідують глядачі і вболівальники, виготовлення ліцензованих товарів може бути нерентабельним.
- **Мобілізація капіталу.** Така робота проводиться тоді, коли метою проведення змагання не є одержання прибутку; найчастіше такі змагання проводяться з благодійною метою.

↔ *Існують п'ять основних джерел, які приносять прибуток власникам прав власності та організаторам змагань:*

1. Надходження від глядачів, що купують квитки від найдешевших до квитків на VIP-місця.
2. Надходження від корпоративних спонсорів.
3. Продаж прав на трансляцію матчів.
4. Ліцензування.
5. Концесія стадіону.

1. *Надходження від продажу квитків*, по-перше, залежить від кількості місць на стадіоні і ціни на квиток. Для успішної реалізації квиткової програми необхідні маркетингові дослідження аудиторії потенційних глядачів і нові креативні підходи до проведення «квиткової кампанії». Однак, успіх квиткової програми залежить і від рівня життя населення.

2. *Ідея корпоративного спонсорства* полягає в тому, що різні корпорації платять за те, щоб змагання у своїй назві використовували ім'я спонсора, або корпораціям надається виняткове право на реалізацію своїх товарів під час змагань, або будь-якими іншими способами під час змагань рекламується їхній товар. Про популярність корпоративного спонсорства свідчать зростання фінансування, наприклад, Олімпійських ігор.

3. *Продаж прав на трансляцію матчів* також є вагомою статтею доходу для організаторів змагань. Для залучення спонсорських грошей дуже важлива трансляція змагання на радіо, телебаченні і через Інтернет, оскільки це розширює аудиторію глядачів.

4. *Продаж ліцензованих товарів*, які мають логотип або символіку проведених змагань, також залежить від рівня життя населення, якщо мова йде про змагання регіонального і національного рівнів, це джерело надходження може виявитися нерентабельним. У разі проведення великих міжнародних змагань, які залучають туристів та вболівальників, ця стаття доходів може істотно поповнити бюджет організаторів змагань.

5. *Надходження від спортивної споруди.* Так, наприклад, у США відсоток надходжень від концесії спортивних споруд у загальних доходах команд головних чотирьох професійних спортивних ліг (НФЛ, НХЛ, НБЛ, МЛБ головна бейсбольна ліга) становить 7–15 %.

♣ *Заходи, що підвищують популярність події й залучення додаткової кількості глядачів на стадіон, можна умовно розділити на 2 групи:*

1. *Супутні змагання*: проведення різних лотерей і розіграшів цінних призів, запрошення знаменитостей, використання різних розважальних програм у перервах;

2. *Безпосередньо пов'язані зі змаганнями*: участь у змаганнях відомих спортсменів. Наприклад, тенісистка Анна Курнікова не мала високих спортивних результатів, однак завдяки «розкрученому» імені та привабливій зовнішності її участь у спортивних змаганнях з тенісу сприяла зростанню інтересу вболівальників. Також підвищенню інтересу сприяє наявність спортивної інтриги.

Тому організатори змагань мають залучати найсильніших учасників, які зможуть конкурувати на рівних, створюючи напругу і підвищуючи інтерес уболівальників.

Головне завдання організаторів певної спортивної події – жорсткий контроль над витратами і зведення їх до мінімуму.

2. Реклама спортивного змагання

Реклама спортивного змагання (рекламна кампанія спортивного заходу) являє собою, зазвичай, проведення кількох рекламних заходів, об'єднаних однією метою (цілями), що охоплюють певний період часу і розподілені у часі так, щоб один рекламний захід доповнював інший.

При організації рекламної кампанії запланованого спортивного заходу необхідно враховувати стратегії маркетингу, яка буде визначати цілі цієї кампанії, впливати на вибір засобів і виду рекламних каналів (рис. 12).



Рисунок 12 – Типи реклами при проведенні спортивних заходів

♣ *Рекламна кампанія під час підготовки, в ході і після закінчення змагань передбачає проведення таких заходів:*

- висвітлення перебігу підготовки до змагань у пресі;
- випуск і поширення афіш, програм, запрошень, листівок;
- поширення інформації на радіо й телебаченні;
- організація фотостендів;
- популяризація відповідних видів спорту шляхом урочистого відкриття (параду) і закриття змагань, широкої радіоінформації перебігу змагань;
- своєчасне заповнення підсумкових таблиць;
- випуск фотомонтажів;
- трансляція змагань на телебаченні;
- розміщення інформації про майбутні змагання в Інтернеті;
- своєчасне підбиття підсумків та урочисте закриття змагань;
- вручення переможцям призів, медалей, грамот і дипломів;
- проведення показових виступів;
- подання своєчасної інформації в пресі, на радіо і телебаченні про результати проведених спортивних змагань.

Незалежно від місця проведення змагань (стадіон, палац спорту, спортивний зал, плавальний басейн тощо) спортивні споруди у дні проведення змагань мають бути яскраво та барвисто оформлені. Яскраве та багате оформлення місць проведення спортивних змагань є одним з ефективних засобів реклами не тільки певного спортивного заходу, а й фізичної культури і спорту загалом, морального та патріотичного виховання спортсменів.

3. Фінансово-господарське забезпечення змагання

Визначення переліку заходів фінансово-господарського забезпечення змагання залежить від масштабу й умов його проведення.

♣ *Фінансово-господарське забезпечення змагання передбачає:*

- підготовку та оренду спортивних споруд;
- підготовку, ремонт і купівля відсутнього спортивного інвентарю та обладнання;
- забезпечення транспорту для перевезення учасників змагань;
- підготовку місць проживання або оплати готелю для приїжджих учасників;
- організацію харчування учасників;
- виготовлення афіш, програм, запрошень; форм протоколів, зведених таблиць тощо;
- купівля призів, кубків, медалей, грамот, дипломів; оплати виготовлення або купівля засобів для яскравого оформлення місць змагань;
- купівля канцелярських товарів;
- поштово-телеграфні витрати;
- оплати суддівської колегії, медичного та обслуговуючого персоналу.

Усі передбачені заходи фінансово-господарського забезпечення додають до генерального кошторису проведення спортивного змагання, розробка якого є завершальним етапом планування.

Контрольні питання

1. Хто входить до групи потенційних покупців прав на трансляцію змагань?
2. Назвіть основні заходи рекламної кампанії спортивного змагання під час підготовки, у ході і після його закінчення.
3. Що являє собою рекламна кампанія спортивного змагання?
4. Які заходи можна вжити для підвищення популярності події та залучення додаткової кількості глядачів?
5. Назвіть основні види діяльності фінансово-господарського забезпечення змагання.
6. Охарактеризуйте сутність корпоративного спонсорства.
7. Яким чином можна привернути увагу масмедіа до спортивної події?
8. Назвіть основні джерела, що приносять прибуток власникам прав власності та організаторам змагань.
9. Які напрями роботи має врахувати менеджер (організатор) при підготовці проведення змагання? Охарактеризуйте кожен з них.

Тестові завдання

1. **Для яких видів спортивних змагань буде актуальною продаж товарів з атрибутикою або логотипом змагань?**
 - a. для дрібних змагань, які мало відвідують;
 - b. для великих, трансльованих, багатоденних змагань.
2. **Охарактеризуйте значення продажу квитків для середніх і дрібних за масштабом змагань:**
 - a. являє собою основну статтю грошових надходжень від проведення спортивних змагань;
 - b. квиткова програма не є основним джерелом доходу.
3. **Що є видом друкованої реклами при проведенні спортивних заходів?**
 - a. газети, журнали, бюлетені, афіші;
 - b. побутові речі, поштові марки, пакети зі символікою, вимпели, сувеніри.
4. **Назвіть основне джерело прибутку організаторів змагань під час проведення рекламної кампанії:**
 - a. продаж прав медіамережам;
 - b. продаж квитків, сувенірів;
 - c. друкована продукція;
 - d. продаж прав корпоративним спонсорам.

5. Яким маркетинговим інструментом користуються організатори для залучення спонсорських коштів при проведенні змагань?

- транслявання змагання на радіо, телебаченні і через Інтернет;
- використання у назві змагання імені спонсора, або надання виняткового права спонсору на реалізацію своїх товарів під час змагань.

6. Від чого залежить продаж ліцензованих товарів, які мають логотип або символіку проведених змагань?

- від рівня життя населення;
- від популярності даного виду спорту.

7. Визначте основні типи реклами при проведенні спортивних заходів:

- газети, телебачення, щитова реклама, афіші, банери, вивіски, радіо;
- реклама у медіа, зовнішня та друкована реклама.

8. Назвіть, чим у першу чергу мають керуватися організатори спортивної події:

- жорсткий контроль над витратами і зведення їх до мінімуму;
- ретельно спланувати маркетингову кампанію проведення змагань;
- знайти вагомого спонсора та ретельно провести рекламну кампанію.

✍ Практичні завдання

1. Творче завдання. Підготовка сценарію-виступу за обраною тематикою.

План підготовки до заходу	
Завдання	Тематика виступів
Сценарій-виступ (5–7 хв): – письмово скласти сценарій, відповідно до теми обрати вправи, ігри та естафети; – підібрати музичний супровід.	1. Чи готовий ти стати воїном, мисливцем? Змагання юнаків будь-якого первісного племені. 2. Міфи Давньої Греції. Афіньська виховна система. 3. Спартанці – суворість чи жорстокість? Спартанська система виховання. 4. Цигун – метод знищення хвороб і подовження життя. Китайська гімнастика. 5. Йога – шлях самовдосконалення. 6. Лицарські турніри Середньовіччя. 7. Олімпійські ігри сучасності. Історія і реальність.

2. Творче завдання. Підготовка плаката з рекламою здорового способу життя.

План підготовки до заходу	
	Тематика реклами
1. Обрати для реклами будь-який вид оздоровчих занять для сучасних молодих людей. 2. Підготувати плакат з рекламою здорового способу життя за обраною	1. Атлетична гімнастика. 2. Аеробіка. 3. Біг. 4. Танці.

темою (аркуш формату А4)	5. Степ-аеробіка. 6. Стретчинг або шейпінг. 7. Бодібілдинг або культуризм. 8. Оздоровча ходьба. 9. «Моржі». 10. «Дитинка» Порфирія Іванова.
<i>Послідовність подання реклами</i>	

1. Демонстрація плаката з рекламою.
2. Читання віршів, які доводять важливість обраного методу оздоровлення.
3. Показ основних вправ.
4. Музичний супровід.

ТЕМА № 10. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ОСОБЛИВОГО НАПРЯМУ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

План

1. Методологія оздоровчого тренування.
2. Принципи оздоровчого тренування.
3. Методи оздоровчого тренування.
4. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування.

1. Методологія оздоровчого тренування

Оздоровчо-профілактична фізична культура є важливим напрямом організації масової фізичної культури і спорту та має важливе значення для оздоровлення нації. Оздоровчо-профілактична фізична культура передбачає не лише систематичні цілеспрямовані заняття фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, але й вирішення таких проблем як раціональне харчування, психічна регуляція особи, формування індивідуального стилю життя, виховання активної життєвої позиції тощо.

Заняття оздоровчої спрямованості відрізняються від спортивного тренування. Спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту, оздоровче тренування застосовується з метою підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності та здоров'я.

↔ Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану, який гарантує стабільне здоров'я.

Основні завдання оздоровчого фізичного тренування:

- поліпшення функціонального стану та діяльності і профілактика захворювань серцево-судинної та дихальної систем;
- збільшення показників загальної фізичної працездатності;

- зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників довкілля та зміцнення імунітету.

2. Принципи оздоровчого тренування

☞ Оздоровче фізичне тренування базується на певних закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які, зрештою, визначають його принципи (правила) проведення. Принципи оздоровчого фізичного тренування схожі на дидактичні принципи фізичного виховання та принципи спортивного тренування, але мають специфічну ознаку – оптимізація процесу фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я. Інакше кажучи, які б спеціальні завдання не вирішувалися під час оздоровчого тренування, незаперечно залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Суворе дотримання цих правил – необхідна умова досягнення ефекту оздоровчих тренувань, і, навпаки, їх недотримання може призвести до зниження ефективності занять, негативних наслідків та серйозних порушень здоров'я.

Принципи оздоровчого тренування

1. *Принцип «не завдай шкоди».* Фізичні вправи здатні активно впливати на всі органи й системи організму. Вплив оздоровчого тренування на весь організм у цілому визначають показники і протипоказання до його застосування. Протипоказаннями до занять з оздоровчого тренування є обмеження в адаптації до фізичних навантажень, тоді можливе застосування лікувальної фізичної культури.

2. *Принцип індивідуалізації.* Дотримання принципу індивідуалізації – одна з головних вимог оздоровчого тренування. Важливо пам'ятати, що фізичного навантаження має відповідати можливостям організму. Тому принцип індивідуалізації полягає в суворій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається. Раціональне дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні базується на врахуванні фізичних і функціональних можливостей особи. З цією метою проводиться тестування фізичних якостей і визначення рівня частоти серцевих скорочень.

3. *Принцип повторності.* Основою цього принципу є фізіологічна закономірність, згідно з якою для утворення постійних умовно-рефлекторних зв'язків у нервовій системі необхідна неодноразова дія подразників (зокрема фізичних вправ) на організм. При повторних змінах функцій різних систем відбуваються спочатку кількісні, а потім і якісні зрушення в діяльності організму загалом. Принцип повторності необхідний для того, щоб зміни, які відбулися в організмі у результаті виконання фізичних вправ, закріпилися. Принцип повторності передбачає систематичне використання фізичних вправ відповідно до функціональних можливостей організму тих, хто займається.

4. *Принцип поступовості.* Передбачає поступове підвищення тренувального навантаження, його зміну відповідно до динаміки функціонального стану особи. Згідно з цим принципом має відбутися поступове підвищення навантаження до досягнення необхідних статево-вікових характеристик резервів функцій організму особи, його стабілізація та зниження.

5. *Принципи систематичності та послідовності* визначають необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Очевидно, що ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не сприяють розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження й короточасні інтервали відпочинку між ними можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму. Навантаження та відпочинок мають чергуватися так, щоб кожне наступне заняття поглиблювало й закріплювало позитивні фізіологічні зрушення, яких було досягнуто у ході попереднього. Таким чином, послідовністю тренувальних занять створюється безперервність тренувального процесу.

3. Методи оздоровчого тренування

При організації оздоровчого фізичного тренування застосовуються: метод суворої регламентованої вправи, метод частково регламентованої вправи, метод розучування вправи по частинах і загалом, метод примусово-полегшувального розучування вправи, метод словесного й наочного впливу.

З усіх основних фізичних якостей людини – сили, гнучкості, швидкості, витривалості та спритності – провідною для зміцнення здоров'я є *загальна витривалість* (здатність тривало виконувати фізичну роботу помірної інтенсивності). У теорії спортивного тренування виокремлюють низку методів, спрямованих на розвиток загальної витривалості, серед яких найбільш характерними для тренувального процесу оздоровчої спрямованості є інтервальний і безперервний.

♪ *Інтервальний метод* оздоровчого тренування рекомендується застосовувати для початківців. Він полягає у чергуванні під час одного тренування потужних (для конкретного індивіда) навантажень із помірними. Наприклад, поєднання ходьби та бігу на короткі дистанції (біг на 50 м, далі – ходьба на 150 м) при частоті пульсу до 120 уд./хв. При досягненні визначеного рівня загальної витривалості переходять до застосування *безперервного методу* розвитку загальної витривалості. Він полягає у рівномірному розподілі навантаження протягом занять (середня інтенсивність протягом 10–30 хв при частоті пульсу 132–144 уд./хв).

4. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування

В оздоровчому фізичному тренуванні використовуються загальні та специфічні засоби. До *загальних* належать фізичні вправи, спеціальне обладнання, тренажери, спортивні споруди. До *специфічних* – природні й гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язова регуляція, масаж,

загартування тощо. Основну роль у структурі засобів відіграють *фізичні вправи*. В оздоровчому фізичному тренуванні використовуються такі типи вправ:

1. *Циклічні вправи аеробної спрямованості*: вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється). Вони використовуються для розвитку загальної витривалості; впливають передусім на серцево-судинну й дихальну системи, а також запускають механізми спалювання жирів. Основними видами таких вправ є: біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, їзда на лижах та ін. Ці вправи допомагають вирішити загальне завдання оздоровчого тренування – розширення резервів кисневотранспортної системи.

2. *Циклічні вправи змішаної спрямованості* (аеробної та анаеробної). Використовуються для розвитку загальної та спеціальної витривалості.

3. *Ациклічні вправи* (характеризуються різкою зміною виконуваних рухів; рухи мають чітку послідовність, яскраво виражений початок і завершення). Ці вправи виконуються короткочасно, переважно в анаеробному режимі. Вони спрямовані на підвищення силової витривалості.

Для досягнення оптимального ефекту занять фізичними вправами необхідно враховувати такі **чинники**: 1) індивідуальні особливості тих, хто займається (вікові, статеві, стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості); 2) особливості фізичних вправ: складність, новизна, технічна характеристика тощо; 3) зовнішні умови: режим праці, навчання, побуту, відпочинку, конкретні умови рухової діяльності (метеорологічні умови місцевості, якість устаткування та інвентарю, гігієна місця занять).

В оздоровчому фізичному тренуванні використовуються такі фізичні вправи: гімнастичні; спортивно-прикладні; ігри (рис. 13).

Енергетична характеристика фізичних вправ

Енергетична вартість є найважливішою характеристикою вправи. Для її визначення використовують два показники – енергетичну потужність і загальну енергетичну витрату.

Енергетична потужність – це кількість енергії, що витрачається в середньому за одиницю часу при виконанні певної вправи. Цей показник вимірюється у фізичних одиницях (Вт, ккал/хв, кДж/хв), у «фізіологічних» – швидкості споживання O_2 (мл O_2 /хв), або в МЕТ (метаболічний еквівалент – одиниця споживання кисню у спокої). 1 МЕТ дорівнює споживанню близько 3,5 мл кисню на 1 кг маси тіла за 1 хвилину (3,5 мл O_2 /кг/хв).

Загальна енергетична витрата – це кількість енергії, що витрачається при виконанні вправи загалом. Для визначення цього показника необхідно *середню енергетичну потужність помножити на час виконання вправи*.

Під час бігу загальна енергетична витрата на подолання однакової дистанції в певних межах не залежить від швидкості пересування, адже при збільшенні швидкості (енергетичній потужності) час подолання дистанції зменшується, а при зниженні швидкості – збільшується, тому добуток енергетичної потужності та часу виконання вправи (показник загальної енергетичної витрати) залишається незмінним.

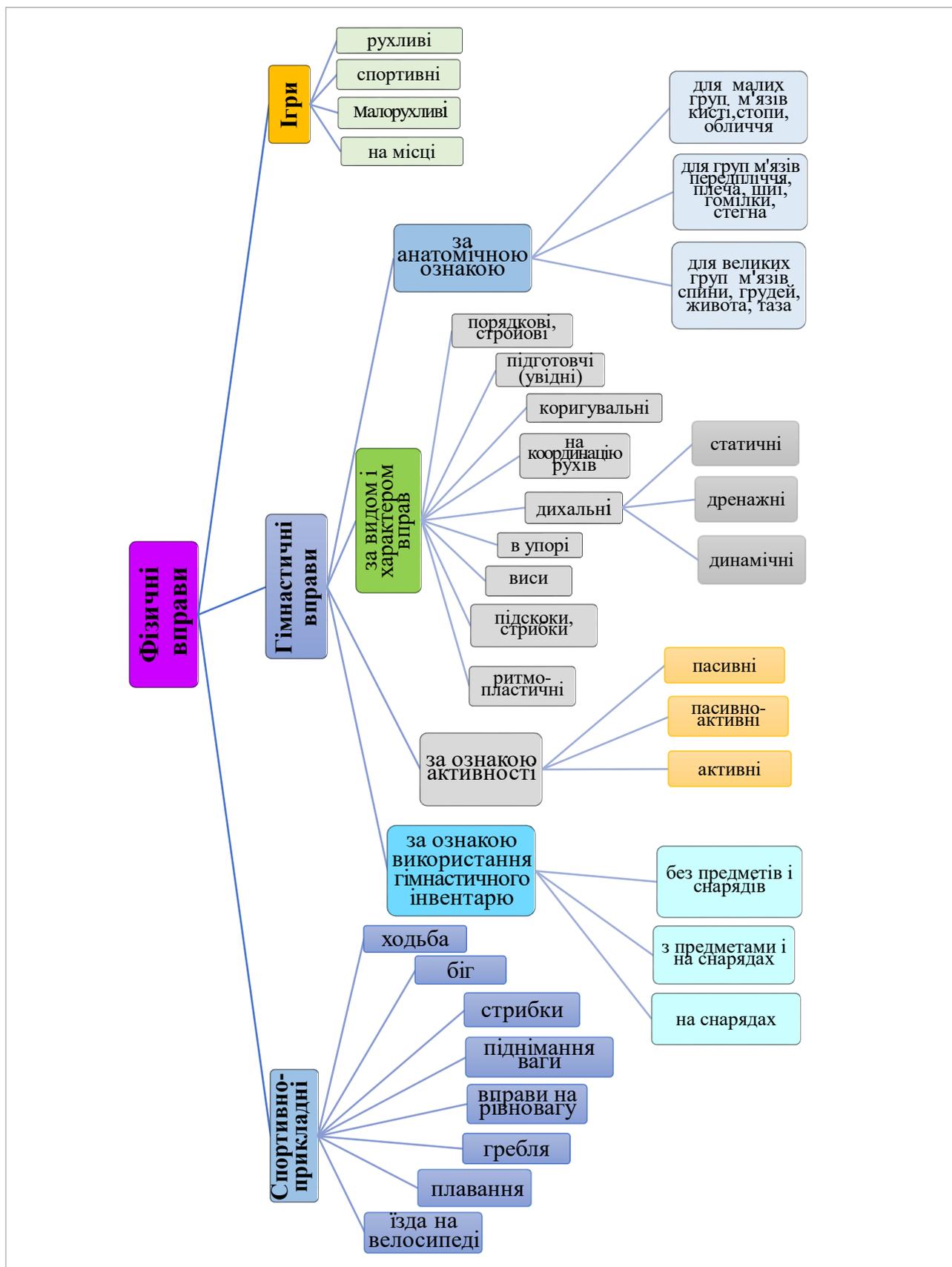


Рисунок 13 – Структура фізичних вправ, які використовуються в оздоровчому тренуванні

За показниками енергетичної потужності фізичні вправи поділяють на легкі, помірні, важкі й дуже важкі (табл. 9).

Таблиця 9 – Класифікація фізичних вправ за витратою енергії (ккал/хв) у чоловіків і жінок різного віку.

Стать і вік	Фізичні вправи			
	Легкі	Помірні	Важкі	Дуже важкі
Чоловіки				
20-29	4,2	4,3-8,3	8,4-12,5	>12,5
30-39	3,9	4,0-7,8	7,9-11,7	>11,7
40-49	3,7	3,8-7,1	7,2-10,7	>10,7
50-59	3,2	3,3-6,3	6,4-9,5	>9,5
60-69	2,5	2,6-5,0	5,1-7,5	>7,5
Жінки				
20-29	3,2	3,3-5,2	5,2-7,0	>7,0
30-39	2,9	3,0-4,2	5,2-7,0	>6,5
40-49	2,7	2,8-4,0	4,1-6,0	>6,0
50-59	2,2	2,3-3,8	3,9-5,5	>5,5
60-69	1,9	2,0-3,5	3,6-5,0	>5,0

Конкретні завдання оздоровчого фізичного тренування (розвиток сили, гнучкості, координації тощо) можуть бути вирішені шляхом застосування в ході заняття таких засобів тренування, як гімнастичні та силові вправи, спортивні ігри, вправи на тренажерах тощо. Раціональне співвідношення тренувальних засобів визначається рівнем розвитку фізичних якостей, станом здоров'я тих, хто займається, статтю, віком тощо.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте структуру рухів у масовому спорті.
2. Назвіть методи, які застосовуються в оздоровчому тренуванні.
3. Які типи вправ використовуються в оздоровчому тренуванні?
4. Яких принципів необхідно дотримуватися в оздоровчому тренуванні?

Розкрийте сутність кожного з них.

Практичне завдання

Проаналізуйте оздоровчі системи різних авторів. Заповніть таблицю.

№ з/п	Автор (-и) оздоровчої системи	Сутність оздоровчої системи	Концепції або основні постулати	Оздоровчі засоби або закони здоров'я	Компоненти або допомога у збереженні здоров'я
1.	Шелтон Г. і Брегг П.				
2.	Кацудзо Ніші				
3.	Купер К.				
4.	Амосов М.М.				
5.	Іванов П. К.				
6.	Шаталова Г.С.				

ТЕМА № 11. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

План

1. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування.
2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.

1. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі:

- вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності;
- вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпечності її виконання, точність дозування фізичного навантаження;
- вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед, можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ. Типовими аеробними вправами є біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання. Ці вправи доступні людям будь-якого віку. Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим вищий ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників, а саме: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я й підвищення професійної працездатності людини.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширеною практикою є врахування таких показників: тривалість занять фізичними вправами (години) протягом тижня (табл. 10); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день).

Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат. Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря тощо), побуту та іншими чинниками.

♣Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До *фізичних* належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. *Фізіологічними* показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця або серцевого викиду тощо.

Таблиця 10 – Тижневий обсяг раціональної рухової активності представників різних груп населення

Групи населення	Час, що витрачається на рухову активність, год
Дошкільнята	21-28
Школярі	14-21
Здобувачі ЗВО	10-14
Робітники і службовці	6-10

♣ З урахуванням порогу анаеробного обміну (ПАНО) встановлено *п'ять зон* навантаження в оздоровчому тренуванні. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке зумовлює значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-а зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність нижча від ПАНО на 20%.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність дещо нижча від ПАНО або близька до нього.

3-я зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості. Їх інтенсивність дорівнює або перевищує ПАНО на 10–35 %.

4-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють передусім гліколітичні процеси.

5-а зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО вдвічі. Використовуються у тренувальному процесі осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зон. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження відносяться до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні визначаються й використовуються такі показники ЧСС: *пороговий* показник – найнижча ЧСС, за якої можна досягти

очікуваного тренувального ефекту; *піковий* показник – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

Максимальна частота серцевих скорочень – показник, який досягається при максимальному зусиллі перед моментом крайньої втоми. Цей показник залишається постійним і лише незначно змінюється з віком.

Максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні (за Амосовим М. М.) для різних вікових груп подано у табл. 11.

Таблиця 11 – Максимально допустима ЧСС осіб різного віку під час занять вправами оздоровчої спрямованості

Вік (роки)	ЧСС (уд./хв)
до 30	162
30–39	160
40–49	150
50–59	140
60–69	130

Працювати на межі (90 %–100 % від максимальної частоти пульсу й обсягу споживаного кисню) можна лише короткочасно. Такого темпу у тренуванні можуть дотримуватися лише підготовлені спортсмени. Чим вищою є фізична підготовка людини, тим довше вона зможе дотримуватися таких темпів навантаження.

Середня частота пульсу:

- новонароджені віком від 0 до 3 місяців – 100–150 уд./хв;
- немовлята віком від 3 до 6 місяців – 90–120 уд./хв;
- немовлята віком від 6 до 12 місяців – 80–120 уд./хв;
- діти віком від 1 року до 10 років – 70–130 уд./хв;
- діти віком понад 10 років і дорослі, включно з людьми похилого віку – 60–100 уд./хв;
- добре треновані дорослі спортсмени – 40–60 уд./хв.

Вимірювання пульсу в спокої.

Пульс у спокої вимірюється відразу після пробудження вранці в положенні лежачи. До початку вимірювання пульсу в інший час необхідно перебувати в стані спокою як мінімум протягом 10 хвилин.

Для вимірювання можна скористатися спеціальними мобільними застосунками (наприклад, Instant Heart Rate від Azumio Inc. для iPhone і Android) або «ручним методом»: покласти три пальці правої руки на внутрішню сторону лівого зап'ястя на променеву артерію, або притиснути безіменний і вказівний пальці до сонної артерії на шиї (поряд із трахеєю).

Фахівці з оздоровчого тренування для розрахунку максимально допустимої ЧСС відповідно до віку користуються формулами. Для початківців ЧСС має складати 180 мінус вік у роках. Для осіб, які мають досвід занять фізичними вправами понад 3 роки, ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 1/2 віку в роках.

Існує й загальна формула, рекомендована експертами ВООЗ: «220 уд./хв мінус вік особи».

Для осіб віком до 60 років $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$;

для осіб віком понад 60 років $ЧСС_{max} = 210 - \text{вік}$;

для тренуваних осіб молодого й середнього віку $ЧСС_{max} = 220 - 1/2 \text{ віку}$.

Приклад розрахунків:

Максимальна частота пульсу: $220 - 47$ (років, наприклад) = 173 уд./хв (100%).

Пульс у стані спокою = 52.

Обрана кардіозона: 60 %–70 % – активне спалювання жиру (допустима – 65 %–75 % від максимальної ЧСС).

Розраховуємо свою цільову зону в ЧСС:

Резерв = $ЧСС_{max} - \text{пульс у спокої}$, $173 - 52 = 121$.

Зона 60% = резерв $\times 0.6$ + пульс у спокої = $121 \times 0.6 + 52 = 124,6$

резерв $\times 0.7$ + пульс у спокої = $121 \times 0.7 + 52 = 136,7$.

Мета – залишатися в межах 125–137 уд./хв. Це і є цільова зона (розрахунок за методом М. Карвонена див. табл. 12) .

1. Зона розминки – це тренування з частотою пульсу **50 %–60 %** від максимальної. У цій зоні відбувається «розігрів» організму або відновлення після інтенсивних навантажень, нормалізується кров'яний тиск і знижується кількість холестерину в крові.

2. Зайві кілограми починають зникати тоді, коли пульс досягає **60 % – 70 %** від максимального показника. Перевага цієї зони полягає в тому, що вона є комфортною для сприйняття організмом навантажень, і 85 % калорій, які спалюються під час таких тренувань, витрачаються із жирових запасів.

3. В аеробній кардіозоні з частотою пульсу **70 %–80 %** від максимальної відбувається активна робота легенів, оскільки організм починає споживати більше кисню. Ця зона сприяє розвитку дихальної та серцево-судинної системи, збільшенню сили і розмірів серця. Калорій спалюється більше, ніж у попередньої кардіозоні, але тільки 50 % з них при цьому витрачаються із жирових запасів.

4. Анаеробна кардіозона – це **80 %–90 %** від вашої максимальної частоти пульсу. Робота в ній допомагає значно поліпшити фізичну форму, але тільки 15 % калорій спалюються із жирових запасів.

5. **90 %–100 %** від максимальної частоти пульсу й обсягу споживаного кисню. Зона екстремального навантаження. У цій зоні можна працювати лише короткочасно. Вона розрахована на підготовлених спортсменів.

Показник VO_{2max} характеризує здатність організму поглинати й засвоювати кисень. Цей показник є основоположним у спортивній медицині. Він допомагає, наприклад, оцінити здатності спортсмена й перспективи його прогресу, та межі можливостей тих, хто займається.

♪ Окрім ЧСС для контролю та самоконтролю інтенсивності навантажень використовують додаткові показники. Наприклад, при використанні циклічних видів фізичних вправ інформативним є «розмовний тест». Можливість вільно

розмовляти, співати під час виконання вправ свідчить про навантаження низької інтенсивності. Утруднення дихання та підключення ротового дихання є характерною ознакою навантажень, які перевищують норму.

Таблиця 12 – Розрахунок цільової зони

	Зона пульсу (у % від максимального)	Вплив на організм	За формулою «220 – вік», уд./хв	За уточненою формулою «205.8 – (0.685 x вік)», уд./хв
	100% максимальний пульс		173	174
	90% -100% зона VO2	максимальне навантаження допомагає підвищити віддачу енергії та швидкість	161-173	162-174
	80% -90% анаеробна зона	поліпшує фізичну витривалість	149-161	150-162
	70% -80% аеробна зона	високе навантаження сприяє підвищенню кардіовитривалості	137-149	137-150
	60% -70% початок зони жироспалювання	середнє навантаження сприяє підвищенню витривалості й оптимальному спалюванню калорій	125-137	125-137
	50% -60% зона легкої активності	низьке навантаження розвиває аеробну базу та сприяє відновленню організму	113-125	113-125

Поява під час виконання вправи різкого за грудинного болю, шуму й вібрації у вухах, відчуття важкості в потиличній ділянці є ознаками надмірного навантаження, яке необхідно терміново знижувати.



Контрольні запитання

1. Назвіть найбільш поширені способи визначення раціональних обсягів рухової активності.
2. Якими фізичними та фізіологічними показниками характеризуються оздоровчі тренувальні навантаження?
3. Назвіть найбільш поширені підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ.
4. Якими чинниками обумовлені загальні витрати енергії у людини?
5. Опишіть процедуру вимірювання пульсу в стані спокою.
6. Поясніть значення показника «максимальна частота серцевих скорочень».
7. Який показник, окрім ЧСС, можна використати для самоконтролю інтенсивності навантаження?



Тестові завдання

1. **Типові аеробні вправи – це:**
 - a. вправи, які характеризуються різкою зміною виконуваних рухів;
 - b. біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, плавання;
 - c. рухи, які мають чітку послідовність, початок і завершення.
2. **Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні в осіб віком до 30 років не повинна перевищувати _____ уд./хв.**
3. **Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні в осіб віком понад 60 років не повинна перевищувати _____ уд./хв.**
4. **Раціональна норма рухової активності – це:**
 - a. спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття;
 - b. обсяг рухової активності, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.
5. **Якими показниками характеризується оздоровче тренувальне навантаження?**
 - a. фізичними та фізіологічними;
 - b. фізичними, фізіологічними та психологічними.
6. **Які показники ЧСС важливі для визначення і розрахунку навантаження в оздоровчому тренуванні?**
 - a. пороговий та піковий показники;
 - b. найнижча ЧСС;
 - c. найвища ЧСС.
7. **Який вид вправ використовують у програмі оздоровчого тренування для досягнення найвищого оздоровчого ефекту?**
 - a. аеробні;
 - b. анаеробні;
 - c. змішані аеробні та анаеробні.

8. Обсяг рухової активності людини залежить від:

- a. фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників;
- b. віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов;
- c. усі відповіді правильні.

9. Назвіть середню частоту пульсу в дітей віком понад 10 років і дорослих, включно з людьми похилого віку.

- a. 70–130 уд./хв;
- b. 60–100 уд./хв;
- c. 40–60 уд./хв.

✍ Практичне завдання

Зробіть розрахунки: 1) за рекомендованою експертами ВООЗ формулою «220 мінус вік особи» для себе та двох близьких Вам людей;

1. Особа віком до 60 років _____, **вік** _____, **стать** _____, **пульс** _____,
(прізвище та ініціали)

2. Особа віком понад 60 років _____, **вік** _____, **стать** _____, **пульс** _____,
(прізвище та ініціали)

3. Ваші показники _____, **рівень тренуваності** _____ **стать** _____, **вік** _____, **пульс** _____.
(прізвище та ініціали)

2) цільових зон ЧСС за формулами та заповніть таблицю.

Зона пульсу (у % від максимального)	Вплив на організм	За формулою «220 – вік», уд./хв		За уточненою формулою «205.8 – (0.685x вік)», уд./хв
		1. Для осіб віком до 60 років	2. Для осіб віком понад 60 років	3. Ваші показники
100% максимальний пульс				
90% -100% зона VO ₂	максимальне навантаження допомагає підвищити віддачу енергії та швидкість			
80% -90% анаеробна зона	поліпшує фізичну витривалість			
70% -80% аеробна зона	високе навантаження сприяє підвищенню кардіовитривалості			
60% -70% початок зони жироспалю- вання	середнє навантаження підвищує витривалість і оптимально спалює калорії			
50% -60% зона легкої активності	низьке навантаження розвиває аеробну базу і сприяє відновленню організму			

ТЕМА № 12. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

План

1. Вікова класифікація.
2. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку.
3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старечого віку.
4. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

1. Вікова класифікація

Виокремлюють три групи ознак, які лежать в основі вікової періодизації розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

У науковій літературі з проблем довголіття найбільш використовуваними є такі поняття: *календарний вік*, *пенсійний вік*, *демографічний вік*, *біологічний* (або *функціональний*) *вік*.

У вітчизняній літературі з питань використання фізичних вправ в оздоровчих цілях з урахуванням вікових особливостей дотримуються такої вікової класифікації дорослих людей: 19–28 років – молодий вік; 29–39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період; 29–34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період; 40–60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35–55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період; 61–74 роки – (чоловіки) похилий вік; 56–74 роки – (жінки) похилий вік; 75–90 років – (чоловіки, жінки) старечий вік; понад 90 років – довгожителі.

ВООЗ пропонує розподіл населення за такими віковими групами: 18–44 роки – молодий вік; 45–59 років – середній вік; 60–74 роки – похилий вік; 75–89 років – старший похилий вік (старі люди); понад 90 років – довгожителі.

2. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку

Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань. Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності протягом основного періоду трудової діяльності.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як *рівень фізичного стану*.

Ключовий принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження та зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних

навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ 2–4 рази на рік.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100 %, порівняно з показниками у стані спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ має становити 10 хв, при збільшенні на 75 % – 20 хв, на 50 % – 45 хв, на 25 % – 90 хв.

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40–60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже за 8 тижнів. Однак його формування в осіб віком понад 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку подано у табл. 13.

Таблиця 13 – Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	Обсяг вправ, %	
	20-39 років	40-59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Усього	100	100

Найбільш важливим для чоловіків є вік після 40 років. На думку фахівців, у другому періоді зрілого віку чоловіки досягають найвищих життєвих можливостей, спостерігається висока продуктивність праці, особливо розумової. Водночас, виникає і протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі чоловічого організму все більше відбуваються несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

☞ Програмами фізичної активності людей другого періоду зрілого віку передусім передбачені вправи аеробного характеру. Крім циклічних вправ, використовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними й антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

☞ Визначити рівень тренувального навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням таких індивідуальних показників, як вік і маса тіла, можна за формулою:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен.}} = a_0 + a_1 \times W - a_2 \times A^2 \times m$$

$$a_0 = 82,2; a_1 = 1,19; a_2 = 0,0001,$$

де W – потужність навантаження, %; МПК; A – вік, років; m – маса тіла, кг.

3. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старечого віку

Життєдіяльність організму в період еволюції характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку – згасання, порушення обмінних процесів, функцій органів і систем організму; з другого – включення механізмів адаптації, які закріплені в еволюції (адаптаційно-регуляторна теорія старіння В. В. Фролькіса). Весь комплекс механізмів, спрямований на збереження життєдіяльності, у цей період визначається як *період вітаукту*, антистаріння (від лат. *vita* – життя, *auctum* – збільшувати).

Одним зі стимуляторів вітаукту вважають рухову активність, а всебічне функціональне навантаження органів і систем організму, що старіє, шляхом підтримки рухової активності – своєрідним захистом від передчасного старіння, засобом структурного вдосконалення тканин і органів.

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості їх організму.

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'яза, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'яза фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія «впрацювання» організму на початковому етапі роботи, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватися до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені.

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В. М. Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб сповільнюється. Фізична активність має бути спрямована на зниження темпів старіння та збільшення різниці між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого.

☞ *Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому та старшому похилому віці* полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню або відновленню здоров'я, а також творчому довголіттю;
- відтермінувати і зменшити інволюційні зміни,
- розширити функціональні можливості організму,
- підвищити працездатність.

☞ Під час оздоровчого тренування з особами похилого та старшого похилого віку необхідно дотримуватись таких *правил*:

- фізичні вправи мають бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання й амплітудою рухів;
- вправи, пов'язані із силовим напруженням (еспандером, еластичним бинтом, гантелями), необхідно чергувати із вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3–4-х вправ загальнорозвивального характеру необхідно виконувати дихальні вправи;

– для виконання вправ потрібно обирати найбільш зручне вихідне положення;

– з метою уникнення перенавантаження необхідно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або тулуба, вправи для м'язів-згиначів – із вправами для м'язів-розгиначів.

Тривалість підготовчої та завершальної частин фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого та старшого похилого віку необхідно обов'язково збільшувати. В основній частині заняття мають бути передбачені паузи для активного й пасивного відпочинку.

При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб із низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану. В осіб цих вікових груп процес відновлення після фізичних навантажень істотно сповільнюється, тому фізкультурно-оздоровчі заняття для них проводяться 2–3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою.

4. Особливості методики оздоровчого тренування жінок

☞ Організм жінки має цілу низку морфологічних і функціональних особливостей. Чоловіки істотно випереджають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, становить 35 %, а у чоловіків – 40–45 % від маси тіла. Маса серця у жінок на 10–15 % менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості обумовлюють функціональні відмінності між обома статями: у жінок знижений систолічний і хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7–15 уд./хв вища, ніж у чоловіків. Тому жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що обумовлює більш низьку їх фізичну працездатність.

Відмінності між показниками рухових якостей жінок і чоловіків подано у табл. 14.

Таблиця 14 – Рівень фізичних якостей жінок і чоловіків різного віку (за Б. В. Сермеєвим)

Показники рухових якостей	Вік, років					
	18–20		21–50		51–60	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Кистьова динамометрія, кг	24	43	31	54	26	45
Станова динамометрія, кг	74	119	83	140	64	120
Частота рухів ніг за 5 с	20	24	18	22	16	18
Стрибок у довжину з місця, см	167	199	151	199	110	145
Стрибок угору, см	36	46	36	46	26	31
Витривалість (біг на місці з інтенсивністю 70 % від максимального показника ЧСС), с	85	302	85	305	70	210

Як свідчать дослідження, механізми, що визначають обсяг функціональних резервів та їх динаміку під впливом оздоровчого тренування, у жінок і чоловіків принципово не відрізняються. Водночас, при виконанні чоловіками й жінками однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні від МПК – фізіологічні зрушення в жінок більші. Це пояснюється тим, що при відносно однаковому навантаженні ЧСС у жінок у середньому на 10 уд./хв вища, ніж у чоловіків. При використанні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС становить 20–40 уд./хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), тобто момент включення гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Окрім того, енергетичні витрати у жінок на 6–7 % вищі.

→ Програмування та організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на таких положеннях:

- спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (завдяки аеробним процесам енергоутворення);
- обмеження в оздоровчому тренуванні швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення;
- включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску);
- врахування фази менструального циклу при програмуванні тренувального процесу.

При організації фізкультурно-оздоровчих занять із вагітними жінками слід враховувати, що: раціональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плода, протікання пологів і післяпологового періоду; фізіологічні реакції на м'язову діяльність нормальні або дещо підвищені; енергетична вартість фізичних вправ не змінюється, лише у зв'язку зі збільшенням ваги зростають витрати енергії; аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, однак тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові; тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами.

Так, Купер К. рекомендує продовжувати оздоровчі заняття бігом до 6-го місяця вагітності, далі жінці доцільно переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність тренування має бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість занять протягом вагітності повинна поступово зменшуватися. У період годування немовляти груддю навантаження у ході оздоровчих занять необхідно знизити. За умови суворого дотримання принципів послідовності та поступовості застосування навантаження в повному обсязі допускається через 6–9 місяців після пологів.

Між 40 і 55 роками в кожній жінки настає *період клімаксу*. Як правило, він триває 5–7 років. Клімакс – це природний стан, перехідний період у житті жінки, коли функція дітонародження втрачається. Основою цих змін є перебудова гормональної системи, менопауза (припинення менструацій у результаті згасання функції яєчників).

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму несприятливі симптоми клімаксу. Необхідно використовувати вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Виконувати їх рекомендується щоденно протягом 30 хвилин.

Контрольні питання

1. Яких правил необхідно дотримуватися під час організації оздоровчого тренування осіб пенсійного віку?
2. На які вікові групи пропонує розподіляти населення Європейське зональне бюро ВООЗ?
3. Що необхідно враховувати при розробці програм та організації оздоровчого тренування жінок?
4. Сформулюйте ключовий принцип оздоровчого тренування осіб, які досягли першого періоду зрілого віку?
5. Які чинники необхідно враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих занять для вагітних жінок?
6. Які вправи мінімізують прояв несприятливих симптомів клімаксу в жінок?

Практичне завдання

Індивідуальна програми оздоровчого тренування

Мета завдання: ознайомитися з методикою експрес-контролю фізичного стану КОНТРЕКС-2 (автори: Душанін С. А., Іващенко Л. Я., Пирогова Є. А.), провести оцінювання власного фізичного стану та скласти індивідуальну програму оздоровчого тренування.

Методичні рекомендації

За кожним пунктом та поданими вказівками експрес-контролю проставте відповідні бали.

1. Вік. Кожен рік життя оцінюється в 1 бал.
2. Маса тіла. Нормальна маса тіла оцінюється в 30 балів. За кожний понаднормовий кілограм вираховується 5 балів. Норму визначають за такими формулами:

Чоловіки: $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4$;

Жінки: $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5$

3. Артеріальний тиск. Нормальний артеріальний тиск оцінюється в 30 балів. За кожні 5 мм рт. ст. систолічного чи діастолічного тиску, які перевищують розраховані величини, від загальної суми віднімають 5 балів. Нормальні величини артеріального тиску визначають за такими формулами:

Чоловіки: АДсист. = $109 + 0,5 \cdot 5 \cdot \text{вік} + 0,1 \cdot \text{х маса тіла}$;

АДдіаст. = $74 + 0,15 \cdot \text{вік} + 0,15 \cdot \text{х масу тіла}$;

Жінки: АДсист. = $102 + 0,7 \cdot 5 \cdot \text{вік} + 0,15 \cdot \text{х масу тіла}$;

АДдіаст. = $78 + 0,17 \cdot 5 \cdot \text{вік} + 0,1 \cdot \text{х масу тіла}$.

4. Пульс у спокої. За кожний удар менше за 90 нараховується 1 бал.

5. Гнучкість. Гнучкість оцінюється так: у положенні стоячи на сходах, ноги випрямити в колінах, виконати нахил уперед з доторканням до відмітки *нижче* (вище нульової тички знаходяться позначки для осіб похилого та старшого похилого віку) нульової точки (вона знаходиться на рівні стоп) та зберігати позу протягом не менше 2 с. При доторканні до відмітки нижче нульової точки нараховується 1 бал; ще 1 бал нараховується і за кожний понаднормовий сантиметр. При невиконанні вправи бали не нараховуються. Тест проводиться три рази поспіль. Зараховується кращий результат.

6. Спритність. Оцінюється «естафетним» тестом на швидкість стискання сильнішою рукою лінійки, що падає. Тут Вам знадобиться допомога асистента.

Тест виконується в положенні стоячи. Сильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута вперед. Асистент встановлює 40-сантиметрову лінійку паралельно до Вашої долоні на відстані 1–2 см. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди «Увага!» асистент протягом 5 с повинен відпустити лінійку. Вам необхідно якомога швидше стиснути пальці в кулак і затримати падіння лінійки. Вимірюється відстань у сантиметрах від нижнього краю долоні до нульової відмітки лінійки. За виконання вікового нормативу і за кожний сантиметр менше норми нараховується по 2 бали. Тест проводиться три рази поспіль. Зараховується кращий результат.

7. Динамічна сила. Оцінюється максимальною висотою стрибка з місця.

Тест виконується у положенні стоячи боком до стіни поряд з вертикально закріпленою вимірювальною шкалою (лінійка завдовжки 1 м). Не відриваючи п'ят від підлоги, якомога вище необхідно торкнутися шкали піднятою догори більш активною рукою. Потім відійти від стіни на відстань 15–30 см, стрибнути з місця вгору, відштовхуючись двома ногами, і торкнутися більш активною рукою до вимірювальної шкали якомога вище. Різниця між першим і другим дотиками характеризує висоту стрибка. За виконання вправи й за кожний сантиметр, що перевищує нормативне значення, нараховується по 2 бали. Тест проводиться три рази поспіль. Зараховується кращий результат.

8. Швидкісна витривалість. Оцінюється шляхом підрахунку максимальної частоти піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині протягом 20 с. За виконання і за кожне піднімання, що перевищує нормативне значення, нараховується по 3 бали.

9. Швидкісно-силова витривалість. Оцінюється шляхом вимірювання максимальної частоти згинання рук в упорі лежачи (жінки – в упорі на колінах) протягом 30 с. За виконання вправи і за кожне згинання, що перевищує нормативне значення, нараховується по 4 бали.

10. Загальна витривалість. Особи, які вперше приступили до занять фізичними вправами або ті, що займаються не більше 6 тижнів, можуть визначати цю фізичну якість так: виконання вправ на розвиток витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг на лижах і ковзанах) 5 разів на

тиждень протягом 15 хв при пульсі не менше 170 уд./хв мінус вік у роках (максимально допустимий пульс становить 185 уд./хв мінус вік у роках) нараховується 30 балів, 4 рази на тиждень – 25 балів, 3 рази на тиждень – 20 балів, 2 рази на тиждень – 10 балів; 1 раз на тиждень – 5 балів. Якщо Ви не виконуєте вправи на витривалість або виконуєте без дотримання описаних вище тренувальних та показників пульсу, то цей пункт оцінюється в 0 балів. Бали не нараховуються за виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Особи, які займаються постійно фізичними вправами більше 6 тижнів, загальна витривалість оцінюється за результатом 10-хвилинного бігу на якомога більшу відстань. За виконання вправи нараховується 30 балів, за кожні 50 м дистанції, що перевищують 50 м, – 15 балів. За кожні 50 м дистанції менше вікового нормативу із 30 балів відніміть 5 балів.

Мінімальна кількість балів, набраних за цим тестом, становить 0. Тест розрахований на осіб, які самостійно займаються фізичними вправами.

11. Відновлення пульсу. У положенні сидячи вимірюють пульс за 1 хв, потім необхідно зробити 20 глибоких присідань протягом 40 с і знову сісти. За 2 хв необхідно повторно вимірити пульс за 10 с й отриманий результат помножити на 6. Співвідношення вихідної величини (до навантаження) оцінюється в 30 балів, за перевищення пульсу на 10 ударів нараховується 20 балів, на 15 ударів – 10 балів, на 20 ударів – 5 балів; за перевищення пульсу понад 20 ударів – від загальної суми віднімається 10 балів.

Якщо Ви займаєтесь постійно заняттями понад 6 тижнів відновлення пульсу оцінюється за 10 хв після закінчення 10-хвилинного бігу або бігу на 2000 м для чоловіків і на 1700 м для жінок шляхом порівняння пульсу після бігу з вихідною величиною. При збігу цих величин нараховується 30 балів, за перевищення до 10 ударів – 20 балів, до 15 ударів – 10 балів, до 20 ударів – 5 балів; за перевищення пульсу понад 20 ударів – від загальної суми віднімається 10 балів.

Після підрахунку всіх одержаних балів оцінюється рівень фізичної підготовленості: низький – менше 50 балів, нижчий за середній – 51–90 балів, середній – 91–160 балів, вищий за середній – 161–250, високий – понад 250 балів.

Далі, при розробці індивідуальної програми занять необхідно керуватися такими правилами: тренувальні завдання на тиждень в балах можна отримати шляхом визначення суми вправ загальної та спеціальної спрямованості. Вправи загальної спрямованості забезпечують розвиток загальної витривалості, поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем. Спеціальні вправи вибірково впливають на енергетичний обмін, поліпшують кровообіг серцевого м'яза, сприяють збільшенню подачі кисню до нього і тим самим знижують його потреби. Значущість спеціальних вправ зростає завдяки їх впливу і на певні рухові якості – силу, спритність, гнучкість, координацію рухів, швидкісну витривалість.

Тривалість одного заняття для осіб з низьким і нижчим за середній рівнями підготовленості становить не менше 40–60 хв, із середнім – 30–40 хв, з вищим за середній і високим рівнями – 20–30 хв. Кількість занять фізичними вправами: для осіб з низьким і нижчим за середній рівнями фізичної підготовленості – не менше 5 разів на тиждень; із середнім – 3–4 рази на тиждень; з вищим за середній і високим рівнями – 2–3 рази на тиждень.

Максимально допустима величина пульсу при виконанні вправ спеціальної спрямованості становить 220 уд./хв мінус вік у роках, а для осіб віком понад 50 років – 210 уд./хв мінус вік у роках.

ТЕМА № 13. ПРОГРАМУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ (ХОДЬБА ТА БІГ)

План

1. Оздоровче значення ходьби.
2. Методика використання оздоровчої ходьби.
3. Методика використання оздоровчого бігу.
4. Програма занять з використанням бігу на місці.

1. Оздоровче значення ходьби

Профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності, тому широке розповсюдження отримав досвід використання з оздоровчою метою циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах тощо). При виконанні циклічних вправ у роботі задіяні найбільші м'язові групи (1/5–1/2 м'язової маси), які потребують великої кількості кисню, а, отже, і розвивають переважно серцево-судинну й дихальну системи. Від стану функціонування цих систем прямо залежить здоров'я людини, оскільки є його основою.

✍ *Оздоровча ходьба* – найдоступніший вид фізичних вправ. Вона може бути рекомендована людям усіх вікових груп незалежно від рівня їх підготовки та стану здоров'я. Ходьба особливо корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна й дихальна системи. Ходьба є ефективним засобом зняття напруження, заспокоєння нервової системи. Її оздоровчий вплив полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного об'єму серця та венозного повернення крові до серця.

2. Методика використання оздоровчої ходьби

♩ У стані спокою людина витрачає в середньому 1,5 ккал/хв енергії. Під час ходьби зі швидкістю 5–6 км/год людина вагою 54 кг витрачає 4,2 ккал/хв, вагою 72 кг – 5 ккал/хв, 90 кг – 6,1 ккал/хв. Витрати енергії під час звичайної ходьби збільшуються не менше ніж у 3–4 рази.

⇒ Залежно від швидкості виділяють такі різновиди ходьби:

- *повільна ходьба* (швидкість до 70 крок/хв). Такий різновид ходьби передусім рекомендується хворим, які відновлюються після інфаркту міокарда, або хворим із вираженою стенокардією. Здоровим людям цей темп ходьби не забезпечить тренувального ефекту;

- *ходьба із середньою швидкістю* в темпі 71–90 крок/хв (3–4 км/год) рекомендується особам із серцево-судинними захворюваннями; тренувальний ефект для здорових людей незначний;

- *швидка ходьба* в темпі 91–110 крок/хв (4–5 км/год) забезпечує помітний тренувальний ефект;

- *дуже швидка ходьба* в темпі 111–130 крок/хв має дуже потужний тренувальний ефект, але не кожен здатен витримати такий темп.

Залежно від швидкості ходьби й маси тіла тих, хто займається, витрачається від 200 до 400 ккал за годину і більше (табл. 15).

Таблиця 15 – Витрати енергії залежно від швидкості ходьби (за В. Сергеевим)

Швидкість ходьби, км/год	Темп ходьби, крок/хв	Енерговитрати, ккал/год
3,0	70	195
4,0	90	230
5,0	110	290
6,0	130	390

Примітка. Розраховано для людини вагою 70 кг.

Тренувальний ефект ходьби визначається частотою пульсу. ЧСС у процесі ходьби, яка використовується в оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65–80 % від максимальної для осіб будь-якого віку. Оптимальну частоту пульсу в процесі ходьби можна визначити за табл. 16.

Таблиця 16 – Частота пульсу у чоловіків під час ходьби, уд./хв

Час ходьби, хв	Вік, роки				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
80	145–155	135–145	125–135	110–120	100–110
60	140–150	130–140	120–130	105–115	95–105
90	135–145	125–135	115–125	100–110	90–100
120	130–140	120–130	110–120	95–105	85–95

Примітка. Для жінок вказані показники потрібно збільшувати на 5–7 ударів.

☞ Навантаження низької інтенсивності не викликають необхідних позитивних зрушень в апараті кровообігу, хоча і поліпшують самопочуття та настрій. Вплив оздоровчої ходьби на чоловіків і жінок однаковий. Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутий у будь-якому віці.

⇒ Для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно врахувати три показники: час ходьби, її швидкість і відстань.

☞ Визначити фізичний стан осіб, які займаються оздоровчою ходьбою, і ступінь підготовленості їх серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою трьохмильного тесту, який розробив американський фахівець Купер К. (табл. 17).

Таблиця 17 – Трьохмильний тест ходьби (за Купером К., 1989)

Рівень фізичної підготовленості		Час (хв, с), затрачений на проходження 2 миль (4800 м)					
		Вік, роки					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 і старші
Дуже низький	Чол.	Більше 45.00	Більше 46.00	Більше 49.00	Більше 52.00	Більше 55.00	Більше 60.00
	Жін.	Більше 47.00	Більше 48.00	Більше 51.00	Більше 57.00	Більше 57.00	Більше 63.00
Низький	Чол.	41.01– 45.00	42.01– 46.00	44.31– 49.00	47.01– 52.00	50.01– 55.00	54.01– 60.00
	Жін.	43.01– 47.00	44.01– 48.00	46.31– 51.00	49.01– 54.00	52.01– 57.00	57.01– 63.00
Задовільний	Чол.	37.31– 41.00	38.31– 42.00	40.11– 44.30	42.01– 47.00	42.01– 50.00	48.01– 54.00
	Жін.	39.31– 43.00	40.31– 44.00	42.01– 46.30	44.01– 49.00	47.01– 52.00	51.01– 57.00
Середній	Чол.	33.00– 37.30	34.00– 38.30	35.00– 40.00	36.30– 42.00	39.00– 45.00	41.00– 48.00
	Жін.	35.00– 39.30	36.00– 40.30	37.30– 42.00	39.00– 44.00	42.00– 47.00	45.00– 51.00
Високий	Чол.	Менше 33.00	Менше 34.00	Менше 35.00	Менше 36.30	Менше 39.00	Менше 41.00
	Жін.	Менше 35.00	Менше 36.00	Менше 37.30	Менше 39.00	Менше 42.00	Менше 45.00

Примітка. Тест рекомендується проводити не раніше ніж за 6 тижнів після початку регулярних тренувань. Важливою умовою об'єктивності тесту є добре вимірjana траса або доріжка стадіону. Дані розраховані тільки для ходьби без переходу на біг.

3. Методика використання оздоровчого бігу

Домінує твердження у дослідженнях впливу оздоровчому бігу на організм людей, що його техніка, на відміну від спортивного бігу, суттєвої ролі не відіграє. Однак це не так, адже нераціональна й неправильна техніка призводить до руйнування опорно-рухового апарату, а також негативно позначиться на роботі внутрішніх органів.

Оздоровчий біг усебічно впливає на всі функції організму, на дихальну й серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

⇒ Основна відмінність оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. Швидкість оздоровчого бігу, на думку фахівців, коливається в межах 7–11 км/год. Біг з низькою швидкістю потребує більших витрат енергії,

ніж ходьба, він нерациональний і стомливий. Біг на високій швидкості зумовлює надмірне напруження функції кровообігу, яке не бажане для людей віком понад 40 років.

Режим тренування з бігу може варіюватися залежно від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

↔ Незмінною для всіх залишається тільки одна вимога – поступовість. Дотримання принципу поступовості забезпечує пристосування організму до тренувального навантаження. У процесі занять необхідно передусім вимірювати пульс. Для початківців він не повинен перевищувати 120–130 уд./хв, для людей середнього віку і здорових – 130–140 уд./хв, а для молодих людей – 150–160 уд./хв.

♪ Зручним засобом для регулювання темпу бігу й довжини дистанції є «розмовний тест»: якщо під час виконання вправи бігун може розмовляти, то темп обрано правильно й біг можна продовжити. Якщо ж розмовляти під час бігу важко, потрібно сповільнити темп і перейти на ходьбу.

Під час повільного бігу витрати енергії становлять від 600 до 800 ккал/год. Таке навантаження у поєднанні з розумним обмеженням у харчуванні допомагає позбутися надлишкової ваги тіла.

♪ Швидкість оздоровчого бігу залежно від індивідуальних можливостей може змінюватись (1 км за 5–10 хв), а тривалість бігу може бути доведена до 60 хв і більше. Однак для досягнення оздоровчого ефекту достатньо і 15–30 хв.

В оздоровчому бігу важливо від початку навчитися правильно дихати – вільно, ритмічно, глибоко, з активною роботою всіх дихальних м'язів.

Існує багато різноманітних схем оздоровчих тренувань з використанням бігу. Але навантаження в них, як правило, дозується залежно від віку бігуна, рівня його фізичної підготовленості, часу, протягом якого він регулярно займається бігом.

♪ Визначити фізичний стан особи, яка займається оздоровчим бігом, і ступінь підготовленості серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного бігового тесту, розроблений Купер К. (табл. 18).

Таблиця 18 – Тест ходьби та бігу

Рівень фізичної підготовленості		Час (хв, с), затрачений на проходження 2 миль (4800 м)					
		Вік, роки					
		13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 і старші
Дуже низький	Чол.	Менше 2,1	Менше 1,95	Менше 1,9	Менше 1,8	Менше 1,65	Менше 1,4
	Жін.	Менше 1,6	Менше 1,55	Менше 1,5	Менше 1,4	Менше 1,35	Менше 1,25
Низький	Чол.	2,1–2,2	1,95–2,1	1,9–2,1	1,8–2,0	1,65–1,85	1,4–1,6
	Жін.	1,6–1,9	1,55–1,8	1,5–1,7	1,4–1,6	1,35–1,50	1,25–1,35
Задовільний	Чол.	2,2–2,5	2,1–2,4	2,1–2,3	2,0–2,2	1,85–2,1	1,6–1,9
	Жін.	1,9–2,1	1,8–1,9	1,7–1,9	1,6–1,8	1,5–1,7	1,4–1,55

Середній	Чол.	2,5–2,75	2,4–2,6	2,3–2,5	2,2–2,45	2,1–2,3	1,9–2,1
	Жін.	2,1–2,3	1,9–2,1	1,9–2,0	1,8–2,0	1,7–1,9	1,6–1,7
Вищий за середній	Чол.	2,75–3,0	2,6–2,8	2,5–2,7	2,45–2,6	2,3–2,5	2,1–2,4
	Жін.	2,3–2,4	2,15–2,3	2,1–2,2	2,0–2,1	1,9–2,0	1,75–1,9
Високий	Чол.	Більше 3,0	Більше 2,8	Більше 2,7	Більше 2,6	Більше 2,5	Більше 2,4
	Жін.	Більше 2,4	Більше 2,3	Більше 2,2	Більше 2,1	Більше 2,0	Більше 1,9

4. Програма занять з використанням бігу на місці

Біг на місці використовується для підвищення витривалості, рівня фізичного стану (РФС). Проводиться біг у темпі 70–80 крок/хв. Початкова тривалість бігу на місці має становити: для осіб з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного стану – 1 хв, для осіб із середнім і вищим за середній рівнями фізичного стану – 2–3 хв. Тривалість бігу має збільшуватись поступово до 10 хв під контролем ЧСС, тоді ЧСС під час бігу (за умови, що тривалість його становить понад 3 хв) має досягти значення, яке при щоденних заняттях дорівнює :

ЧСС = 160 – вік (для осіб із низьким і нижчим за середній РФС);

ЧСС = 180 – вік (для осіб із середнім і вищим за середній РФС).

Дозування у стрибках зі скакалкою є аналогічним. Вправи зі скакалкою забезпечують більш виражене навантаження на м'язи плечового поясу, спини. Для варіювання інтенсивності навантаження застосовують один із 4-х варіантів стрибків зі скакалкою: стрибки на двох ногах; по чергово на лівій і правій ногах; на одній нозі; переступання.

Контрольні питання

1. Які різновиди ходьби виділяють залежно від її швидкості?
2. Охарактеризуйте методику занять ходьбою для початківців.
3. Яким має бути показник пульсу в процесі занять оздоровчим бігом?
4. Якого дозування навантаження необхідно дотримуватися при виконанні бігу на місці та стрибків на скакалці?

Тестові завдання

1. До чого може призвести неправильна техніка бігу?
 - а. жодним чином не впливає на оздоровчий ефект;
 - б. негативно впливає на роботу внутрішніх органів.
2. Що необхідно врахувати для досягнення оздоровчого впливу ходьби?
 - а. час ходьби, швидкість і відстань;
 - б. ЧСС, вік, стан здоров'я.
3. Визначним показником тренувального ефекту ходьби є:
 - а. частота пульсу в межах 65–80% від максимальної ЧСС для осіб будь-якого віку;

- b. ЧСС у процесі ходьби – 145–155 уд./хв;
- c. ЧСС у процесі ходьби – 125–135 уд./хв.

4. Основною відмінною ознакою оздоровчого бігу від спортивного є:

- a. швидкість;
- b. темп;
- c. час заняття.

5. Якого принципу повинен дотримуватися той, хто тренується?

- a. поступовості;
- b. «не завдай шкоди»;
- c. індивідуалізації.

6. Укажіть достатню тривалість заняття оздоровчим бігом для досягнення оздоровчого ефекту:

- a. 5–10 хв;
- b. 15–30 хв;
- c. 40–60 хв.

7. Прискорена ходьба як самостійний оздоровчий засіб може бути рекомендована:

- a. особам, які не мають серйозних відхилень у стані здоров'я;
- b. будь-кому без жодних обмежень;
- c. не може бути самостійним засобом.

8. Укажіть зону тренувального режиму при оздоровчій (прискореній) ходьбі:

- a. ЧСС 90 уд./хв;
- b. ЧСС 110 уд./хв;
- c. ЧСС 130 уд./хв.

9. Оптимальний тренувальний ефект оздоровчої ходьби для здорових людей досягається при навантаженні:

- a. 70 крок/хв;
- b. 90–100 крок/хв;
- c. 110–120 крок/хв.

10. Найбільших витрат енергії потребує:

- a. ходьба із середньою швидкістю – 71–90 крок/хв, або 3–4 км/год;
- b. швидка ходьба – 91–100 крок/хв, або 4–5 км/год;
- c. дуже швидка ходьба – 111–130 крок/хв, або 5,6–6,4 км/год.

11. Укажіть оптимальну частоту занять оздоровчим бігом для початківців:

- a. 1–2 рази на тиждень;
- b. 2–3 рази на тиждень;
- c. 4–5 разів на тиждень;
- d. щоденно.

12. Оздоровчий біг краще починати:

- a. поступово переходячи від ходьби до бігу;
- b. можна відразу;
- c. тільки після попередньої розминки.

Практичні завдання

Визначення рівня здоров'я за методикою Апанасенка Г. Л. та Науменка Р. Г., 1988.

Опис методу

Для того щоб визначити рівень власного здоров'я (в балах), необхідно визначити кілька показників свого організму. А саме:

1. Маса тіла (кг).
2. Зріст (м).
3. Артеріальний тиск систолічний (верхнє значення тонометра).
4. Життєву ємність легенів, ЖЄЛ (мл) , визначену спірометром.
5. Силу кисті (кг), визначену динамометром.
6. Частоту серцевих скорочень (пульс за 1 хв), визначену секундоміром.
7. Час відновлення пульсу (с).

Одним із найпростіших способів оцінки рівня здоров'я може бути вимірювання частоти серцевих скорочень, оскільки кровоносна система людини є однією з найважливіших, від її роботи прямо залежить здоров'я людини.

Вимірювання пульсу

Знайти можливі місця для підрахунку пульсу. Не раніше ніж через 5 хв перебування у стані спокою в положенні сидячи підрахувати свою частоту серцевих скорочень протягом 10 с, помножити одержану величину на 6, а результати занотувати.

Протягом наступного дня необхідно виміряти пульс і записати одержані дані: вранці після пробудження і після виконання ранкової гімнастики, перед і після навчальних занять, перед тим, як лягти спати. Ці результати потрібно проаналізувати та зробити висновок про вплив різних станів організму на частоту серцевих скорочень.

Завдання № 1. Визначити рівень свого здоров'я за допомогою запропонованої методики.

Ваш зріст (см):

Ваша вага (кг):.....

Артеріальний тиск систолічний (верхнє значення):.....

Життєва ємність легенів (у мл):.....

Сила кисті (кг):

Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв):

Час відновлення пульсу (у с):

Визначити свій рівень здоров'я згідно з показниками, поданими у таблицях: за кожним показником отримати бал і вирахувати загальну суму балів.

Завдання № 2. Проаналізувати низькі бали в одержаному розрахунку результату та визначити, який параметр роботи вашого організму знижує резерви здоров'я.

Приклад: Маємо такі дані: чоловік віком 45 років; АТ = 140/80 мм рт. ст.; ЖЄЛ = 4200 мл; маса тіла – 82 кг; зріст – 176 см; динамометрія кисті – 62 кг; ЧСС у спокої – 78 уд./хв; час відновлення ЧСС – 2 хв 30 с.

Показники для чоловіків	Бали				
Маса тіла (кг)	18,9 і менше 2 бали	19.0–20.0 1 бал	20.1–25.0 0 балів	25.1–28.0 1 бал	28.1 і більше 2 бали
зріст ² (м)					
ЖЄЛ (мл)	50 і менше 1 бал	51–55 0 балів	56–60 1 бал	61–65 2 бали	66 і більше 3 бали
маса тіла (кг)					
ДМК (кг) x 100	60 і менше 1 бал	61–65 0 балів	66–70 1 бал	71–80 2 бали	81 і більше 3 бали
маса тіла (кг)					
ЧСС x АДсист.	111 і менше 2 бали	95–110 1 бал	85–94 0 балів	70–84 3 бали	69 і менше 5 балів
100					
Час (хв) відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	3 і більше 2 бали	2–3 1 бал	1.30–1.59 3 бали	1.00–1.29 5 балів	0.59 і менше 7 балів
Показники для жінок	Бали				
Маса тіла (кг)	16,9 і менше 2 бали	17.0–18.0 1 бал	18.1–23.8 0 балів	23.9–26.0 1 бал	26.1 і більше 2 бали
зріст ² (м)					
ЖЄЛ (мл)	40 і менше 1 бал	41–45 0 балів	46–50 1 бал	51–55 2 бали	56 і більше 3 бали
маса тіла (кг)					
ДМК (кг) x 100	40 і менше 1 бал	41–50 0 балів	51–55 1 бал	56–60 2 бали	61 і більше 3 бали
маса тіла (кг)					
ЧСС x АДсист.	111 і менше 2 бали	95–110 1 бал	85–94 0 балів	70–84 3 бали	69 і менше 5 балів
100					
Час (хв) відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	3 і більше 2 бали	2–3 1 бал	1.30–1.59 3 бали	1.00–1.29 5 балів	0.59 і менше 7 балів

Таблиця співвідношень отриманих балів рівню здоров'я

	Рівень здоров'я				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Загальна оцінка рівня здоров'я	3 і менше балів	4–6 балів	7–11 балів	12–15 балів	16–18 балів

Примітка. Безпечному рівню здоров'я відповідає 9 і більше балів (тобто «середній» рівень здоров'я і вище).

ТЕМА № 14. РУХОВІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ (СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ, СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА, СКАЙРАННІНГ)

План

1. Стрибки зі скакалкою.
2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка.
3. Види бігу. Лікувальний біг на другому диханні.
4. Скандинавська ходьба.
5. Скайраннінг.

1. Стрибки зі скакалкою

☞ Стрибки зі скакалкою зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, сприяють розвитку сили й витривалості м'язів ніг, розвивають м'язову координацію, підвищують працездатність і дарують гарний настрій на весь день. Обмін речовин прискорюється, а, отже, поліпшується робота всіх органів і систем організму. Це дає оздоровчий та тонізуючий ефект. Стрибки зі скакалкою чудово розігрівають всі м'язи тіла. Відтак вправи зі скакалкою чудово підходять для розминки, аеробних тренувань, підходять для занять як жінкам, так і чоловікам. Щоб досягти аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв із періодичністю не менше 3-х разів на тиждень. Аби позбутися зайвої ваги тіла, потрібно стрибати безупинно протягом 30 хв. Науковці вважають, що ефективність стрибків зі скакалкою становить 90 % від ефективності тривалого бігу за рівнем споживання кисню та кількістю спалених калорій. Стрибаючи через скакалку, людина виконує в 30 разів більше механічної роботи, ніж під час бігу. 10 хв стрибків у середньому темпі прирівнюються до пробіжки на 3 км. На рівень навантаження впливають технічні навички, кількість підстрибувань за хвилину, вид стрибків (на одній нозі, на двох, зі зміною ніг тощо). Чим різноманітніші рухи під час стрибків, тим більшого тренувального ефекту можна досягти.

Загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою залежать від маси тіла й темпу виконання вправ (табл. 19).

Таблиця 19 – Загальні енерговитрати під час стрибків зі скакалкою, ккал/хв

<i>Маса тіла, кг</i>	<i>Швидкий темп</i>	<i>Повільний темп</i>
50	7,5	9,2
54,5	8,2	10
59,1	8,9	10,9
63,6	9,5	11,8
68,2	10,2	12,5
72,7	10,9	13,4
77,3	11,6	14,2
81,8	12,3	15
86,4	13	15,9
90,9	13,6	16,7

95,4	14,4	17,5
100	15	18,4

Примітка. Для визначити загальних енерговитрат потрібно помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка

Програма тренування зі скакалкою розрахована на осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Кожна вправа виконується 10–30 разів, залежно від рівня фізичної підготовленості виконують до трьох серій. Інтервали відпочинку між серіями становлять 60–120 с. За відсутності можливості 10-кратного повторення вправ у кожній серії виконують три серії з максимально можливою кількістю стрибків і скороченням пауз між серіями (табл. 20).

Таблиця 20 – Тренувальна програма зі скакалкою

<i>Вид стрибка</i>	<i>Тривалість вправи, хв</i>	<i>Кількість серій</i>	<i>Інтервал відпочинку, с</i>	<i>Кількість занять на тиждень</i>
<i>Для початківців</i>				
Стрибки на двох ногах синхронно	0,5–1,5	3	30	5
	1,5–2,0	3	30	5
	2,0–3,0	3	60–120	5
<i>Для фізично підготовлених</i>				
Варіант 1				
Стрибки:				
на двох ногах	0,5–1	1	30	1–5
на одній нозі по чергово	0,5	1	30	1–5
на двох ногах	1,5	1	30	1–5
на одній нозі по чергово	0,5	1	30	1–5
на двох ногах	1,5	1	30	1–5
Варіант 2				
Стрибки:				
на двох ногах	1,0	3	30	3–5
на одній нозі по чергово	0,5	1	30	3–5
на двох ногах	1,0	3	30	3–5
біговим кроком	1,5	1	30	3–5
на двох ногах	1,0	1	60–120	3–5
Варіант 3				
Стрибки:				
на двох ногах	3,0	1	30	3–5
на одній нозі по чергово	0,5	1	30	3–5
біговим кроком	3,0	1	45	3–5
на одній нозі по чергово	0,5	1	60	3–5
біговим кроком	5,0	1	60–120	3–5

3. Види бігу. Лікувальний біг на другому диханні

Види бігу в легкій атлетичі: спринт, крос, марафон, бар'єрний біг, естафета. У спортивній практиці біг класифікується залежно від довжини дистанції. Розрізняють такі його різновиди:

➤ *гладкий* – проводиться на біговій доріжці по колу (проти руху годинникової стрілки) на різні дистанції і/або на час. Гладкий біг має такі підвиди:

– біг на короткі дистанції (спринт) – дистанція у спринті не перевищує 400 м;

– біг на середні дистанції (мітельштрекерський) – дистанції від 600 до 2000 м;

– біг на довгі дистанції (стаєрський) – дистанції від 2000 м.

➤ *із перешкодами* – сукупність легкоатлетичних дисциплін, де спортсмени змагаються на дистанціях, в яких необхідно долати бар'єри. Виділяють:

– біг з перешкодами на дистанцію 3000 м – стипль-чез (англ. *steeple* – дзвіниця і *chase* – погоня, переслідування).

– біг з бар'єрами на спринтерських дистанціях.

➤ *біг у природних умовах на пересіченій місцевості* (крос);

➤ *естафетний* – командний вид легкоатлетичної програми, в якому кожен учасник пробігає згідно з правилами змагань визначений відрізок дистанції та передає естафетну паличку іншому доти, доки останній учасник не перетне лінію фінішу;

➤ *шосейний* – олімпійська дисципліна легкоатлетичної програми (напівмарафон, марафон, добовий біг). Марафон являє собою забіг на дистанцію 42 км 195 м (26 миль 385 ярдів), напівмарафон – 21 км 97,5 м. Змагання проводяться на шосейних дорогах, але також відомі марафонські старту на пересіченій місцевості та в екстремальних умовах.

Процес дихання під час бігу. Дихання являє собою процес безперервного обміну речовин між організмом і зовнішнім середовищем завдяки вдиху й видиху. У стані спокою у здорової людини частота дихання коливається в межах 14–18 актів вдиху й видиху за хвилину, а під час сну вона знижується до 10–14 актів за хвилину. Енергетичні процеси при звичайному диханні протікають за участю кисню (аеробний тип дихання, від грец. *aer* – повітря). При фізичних навантаженнях, особливо циклічних рухах, що повторюються в одному темпі (біг, ходьба, катання на ковзанах, лижах тощо), енергетичні процеси можуть протікати і без участі кисню, анаеробного дихання, організм так працює ніби «в борг». Так, людині вагою 70 кг, яка піднімається на висоту 10 м за 15 с сходами, необхідно 1,5 л кисню. Спортсмену при бігу на 100 м потрібно 7 л кисню, тоді як вдихнути він встигає всього лише 0,3–0,5 л. Незважаючи на підвищену частоту дихання, прискорення серцевої діяльності, організм за такий короткий час забезпечити свою потребу в кисні не може, тому й «переключається» на безкиснєве дихання, працюючи «в борг». У більшості бігунів-початківців через певний час після початку бігу настає період дискомфорту: болі в ногах, посилення задишки (неможливість глибоко вдихнути), прискорення серцебиття. Початківці намагаються відразу ж припинити біг або різко знизити його темп. За швидкості бігу 1 км/7–8 хв тривалість такого періоду може зберігатися близько 7–11 хв, тобто на відстані 1000–1300 м (з моменту початку

фізичного навантаження). Вольовим зусиллям дискомфорт потрібно подолати – продовжити біг, не змінюючи темп. Пройшовши «мертву точку», відчуття дискомфорту зникне раптово, задишка, стомлення не будуть відчуватися, самопочуття і настрої покращаться, дихання та пульс сповільняться – бігти буде легко. Після закінчення такого повільного бігу немає задишки та прискореного серцебиття. При повільному, лікувальному бігу період дискомфорту замінюється *на економічну форму життєдіяльності – друге (безкиснєве) дихання*. При встановленому темпі та дистанції бігу організм після періоду дискомфорту функціонує на другому диханні. Проте, будь-які спроби змінити темп бігу (наприклад, 1 км дистанції пробігти не за 8 хв, а за 6 хв) знову призводять до дискомфорту. Подібні швидкі, різкі переходи з одного темпу на інший небажані. Перехід нетренованих осіб на більш швидкий темп бігу може завершитися навіть смертю.

Перед початком тренувань особам, що хочуть займатися лікувальним бігом, необхідно пройти медичне обстеження.

Орієнтовні дистанції та час їх проходження для занять лікувальним бігом: особам віком 25–49 років – близько 5 км за 35–40 хв; особам віком понад 50 років достатньо пробігати щоденно 3–4 км за 20–25 хв.

Після повільного оздоровчого бігу здебільшого підвищується настрої, з'являється впевненість у собі, суттєво зростає працездатність. Не можна допускати розвитку глибокого стомлення, у разі його появи варто зменшити інтенсивність і тривалість бігу, неприпустимо лежати після бігу, навпаки, потрібно активно працювати. Біг підвищує імунітет та опірність організму, ефективний він при початкових стадіях гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця, неврозах, головних болях судинного походження.

На початковому етапі тренування можливі больові відчуття в ногах, тулубі, спині, попереку, а також легке стомлення. Усі ці явища зазвичай зникають протягом перших 2-х тижнів.

Правила, яких необхідно дотримуватися, займаючись лікувально-оздоровчим бігом:

1. Обравши дистанцію бігу, необхідно продовжувати тримати її ще деякий час.
2. Краще бігати наодинці для збереження власного темпу.
3. Зміна темпу бігу вимагатиме переходу до нової «мертвої точки», що може призвести до небажаних наслідків.
4. Не бігати у холодні та вітряні дні.
5. Зупинити біг, якщо з'явилися неприємні або больові відчуття.
6. Утримуватися від бігу після надмірного стомлення, безсонної ночі, виснажливих стресових ситуацій, після вживання алкоголю, під час хвороби, застуди, високої температури.

4. Скандинавська ходьба

Нордична спортивна ходьба (Nordic Walking) була започаткована у скандинавських країнах і швидко стала популярною серед мільйонів прихильників у всьому світу.

Скандинавська ходьба є різновидом ходьби з використанням спеціально розроблених палиць та ефективним тренуванням, що спрямоване на поліпшення фізичного стану незалежно від віку, статі або рівня фізичної підготовки.

З історії скандинавської ходьби. Скандинавська ходьба стала результатом пошуку професійними лижниками шляхів підтримання своєї форми влітку. Неофіційний патент на винахід належить фінському лижникові Юхе Міето, який включив забіги з двома палицями у болотній місцевості до програми своїх літніх тренувань. Така своєрідна фізична підготовка довгий час залишалася захопленням вузького кола спортсменів. Прорив нордичної спортивної ходьби до широких народних мас відбувся протягом останніх двох десятиліть. Результати медичних досліджень підтвердили позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану.

Вплив скандинавської ходьби на здоров'я. Ходьба з палицями щодня по 30 хв тричі на тиждень допомагає знизити кров'яний тиск, рівень холестерину і позбутися болю у спині, плечах і шиї. Після кількох тижнів тренувань відзначається поліпшення загального стану організму: зникають м'язові спазми, поліпшується вентиляція легенів. У виконанні вправи беруть участь різні групи м'язів.

Скандинавська ходьба передбачає прогулянки на свіжому повітрі, є доступним видом спорту практично для всіх, оскільки не вимагає надмірних зусиль. Дослідження, проведені в Cooper Institute Dallas (США, штат Техас) переконливо засвідчили, що ходьба з лижними палицями дозволяє спалювати на 20% калорій більше, ніж звичайна ходьба за один проміжок часу.

Лижні палиці (бамбукові, алюмінієві, пластикові) підвищують фізичне навантаження при ходьбі, розвивають ручні та плечові м'язи, активізують роботу серця. Навантаження розподіляється на все тіло, тому особа, що займається скандинавською ходьбою, утомлюється менше і відчувається краще, ніж при звичайній ходьбі. Також така ходьба сприяє збільшенню амплітуди повороту хребців, ніж під час звичайної ходьби, що дозволяє їх зміцнити та зробити сильнішими, зменшуючи й больові відчуття в спині.

Палиці для ходьби оснащені спеціально розробленими ремінцями, які дозволяють відпускати рукоятки під час руху вперед. Стискання та відпускання рукоятки під час кроку зміцнює м'язи зап'ястя. Завдяки більш активній роботі верхньої частини тіла знижується навантаження на коліна.

Поради для організації тренувань з початківцями. Необхідно обрати оптимальну інтенсивність тренування. Найбільш зручний метод – звернути увагу на ритм дихання та застосувати «розмовний тест». Другий і більш надійний метод – перевірити серцевий ритм. Інтенсивність тренування завжди залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для контролю за ЧСС під час

тренування рекомендується використовувати монітор серцевого ритму, або періодично при зупинці вимірювати пульс на зап'ясті або шиї особи. Підрахувати кількість ударів за 10 с і помножити на 6, так визначається ритм роботи серця за 1 хв, що дозволить перевірити, чи тренування відбувається у правильній зоні.

Необхідно визначити максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС) особи: для жінок – 226 уд./хв мінус вік у роках; для чоловіків – 220 уд./хв мінус вік у роках. Щотижневий план тренувань для ідеальної оздоровчої програми має включати від 1,5 до 5 год занять на тиждень.

5. Скайраннінг – небесний біг

Скайраннінг (англ. *skyrunning* – небесний біг) являє собою спосіб пересування гірською місцевістю на висоті понад 2000 м над рівнем моря з ухилом не більше 40 градусів, але не вище другої категорії складності. Старт може починатися нижче 2000 м.

Екіпірування потрібно мінімальне: кросівки з кішками, спеціальний вітрозахисний одяг і трекінгові палиці.

Скайраннінг подібний до гірського бігу, але змагання з гірського бігу проходять зазвичай на нижчих висотах, заздалегідь відомою, безпечною та чітко окресленою трасою з чергуванням підйомів-спусків без спеціального спорядження.

Історія скайраннінгу. Ідея виокремлення швидкісного сходження на гірські вершини в особливий вид спортивного тренування спала на думку італійському альпіністові Марино Джакометті в 1995 році.

На відміну від гірського бігу, який є легкоатлетичним видом, скайраннінг технічно належить до альпінізму. Спеціальні знання і навички з альпінізму використовуються для підготовки скайраннера й у процесі тренування. Основний же акцент робиться саме на техніці бігу.

Скайраннер (Skyrunner®) – зареєстрований знак, термін, який визначає тих, хто бере участь у змагальних заїгах на висоті понад 2000 м

Різновиди скайраннінгу. Виділяють 8 видів скайраннінгу.

SkyMarathon (небесний марафон) – забїг з мінімальним підйомом на висоту 2000 м і довжиною від 30 до 42 км. Дистанція може проходити по стежках, льодовиках, камінню або снігу, досягати й перевищувати висоту 4000 м. Забіги, які виходять за межі вказаних параметрів більш ніж на 5 %, класифікуються як UltraSkyMarathons (ультра небесні марафони).

SkyRace (небесні перегони) – забїги на висоті від 2000 до 4000 м, мінімальна дистанція – 20 км, максимальна – 30 км (допускаються відхилення на 5 %).

VerticalKilometer (вертикальний кілометр) – забїг із підйомом на 1000 м на різних поверхнях зі значним нахилом, протяжність яких не перевищує 5 км. Вертикальний кілометр визначається за трьома рівням висоти (допускаються +/- 200 м). Наприклад, від 0–1000 м, 1000–2000 м, 2000–3000 м; допустиме відхилення – 5 %.

SkySpeed (небесні перегони на швидкість) – забіг з вертикальним підйомом на 100 м із нахилом понад 33 %; допустиме відхилення – 5 %.

SkyBikeDuathlon (небесні велоперегони) – перегони на велосипедах або гірських велосипедах.

SkyRaid (небесний короткий забіг) – командний забіг на довгу дистанцію в поєднанні з іншими видами спорту: велоспортом, лижним спортом, скелелазінням або мультиспортом.

SkySnow – забіги, що проходять на засніжених дистанціях. Під час SkySnow-перегонів учасники мають використовувати схвалені перегонами мікрокішки. Підвиди SkySnow: Vertical – перегони на відстань до 5 км з мінімальним нахилом 15 %; Classic – забіг щонайменше на 9 км, з мінімальним загальним нахилом 3 %, а на певних ділянках – понад 10 %

Окрім того, існує велика кількість неофіційних видів скайраннінгу, які відрізняються тривалістю дистанції, її висотою над рівнем моря. Всі ці різновиди об'єднує загальний зміст цього виду спорту – швидкісний підйом у горах.

Скайраннінг в Україні. Першими учасниками забігів, як і представниками нашої країни на міжнародних стартах, були легкоатлети-марафонці. З популяризацією у світі скайраннінгу поступово змагання почали проводити і в Україні. Першим вітчизняним скайранніг-забігом був трейл (бігова дистанція) «Карпатія» від онлайн-організатора трейлів «Твоя пригода». Цей скайрейс використовується вже понад 10 років. Пізніше з'явилися й такі організатори забігів – Ukrainian Trail League, «Endurance trail» та інші. Сьогодні є можливість у бажаючих взяти участь у декількох стартах, а саме: «Говерла рейс», «BUKA TRAIL» – трейловий забіг на території гірського масиву Горгани, «SKYмили» на Чорногірському хребеті від «Твоєї пригоди», «Chornohora Sky Marathon» від Ukrainian Trail League, «Нічний Чорногірський марафон» від Ture Komanda.

Вимоги до занять скайраннінгом. Основною вимогою для занять скайраннінгом є відповідна екіпіровка (передусім спеціальне взуття), базові навички спортивного орієнтування на місцевості, бігова підготовка та психологічна мотивація.

Скайраннеру постійно доводиться приймати рішення щодо свого пересування дистанцією: поставити правильно ногу на цьому кроці, щоб безпечно й ефективно зробити наступний, обрати траєкторію та темп руху, вчасно перейти на ходьбу, вдало пройти спуск тощо.



Контрольні питання

1. Який оздоровчий ефект забезпечують стрибки зі скакалкою?
2. Охарактеризуйте програму тренувань зі скакалкою Є. Бокка.
3. У чому полягає сутність лікувального бігу на другому диханні?
4. Яких правил необхідно дотримуватися тим, хто займається лікувально-оздоровчим бігом?

5. Яким чином скандинавська ходьба впливає на стан здоров'я тих, хто займається?
6. Назвіть принципи, яких необхідно дотримуватися тим, хто вирішив займатися скандинавською ходьбою?
7. Що таке скайраннінг? Назвіть його різновиди.
8. Назвіть види бігу. Охарактеризуйте кожен із них.

Тестові завдання

1. Ефективність стрибків зі скакалкою за рівнем споживання кисню та кількістю спалених калорій у порівнянні з тривалим бігом, становить:

- a. 80 %; 90 %;
- b. майже 100 %.

2. Протягом якого часу необхідно безперервно виконувати стрибки зі скакалкою, щоб позбутися зайвої ваги?

- a. протягом 20 хв;
- b. протягом 30 хв;
- c. протягом 40 хв.

3. Які м'язи під час виконання вправ зі скакалкою отримують більше навантаження?

- a. м'язи плечового пояса та спини;
- b. м'язи ніг;
- c. м'язи спини й рук.

4. Для досягнення аеробного тренувального ефекту тривалість виконання стрибків зі скакалкою має становити:

- a. не менше 15 хв, з періодичністю не менше 3-х разів на тиждень;
- b. не менше 30 хв, з періодичністю не менше 2-х разів на тиждень.

5. Який вид рухової діяльності, на думку вчених, дозволяє досягнути близько 90 % від ефективності тривалого бігу, якщо оцінку проводити за споживанням кисню та кількістю спалюваних калорій?

- a. стрибки зі скакалкою;
- b. оздоровча ходьба;
- c. оздоровчий біг.

✍ Практичні завдання

1. Заповніть таблицю «Рухові системи оздоровлення».

Скандинавська ходьба	Сутність скандинавської ходьби	
	Історія виникнення та розвитку скандинавської ходьби	
	Вплив скандинавської ходьби на здоров'я людини	
	Поради для початківців	
Скайраннінг	Сутність скайраннінгу	
	Історія виникнення та розвитку скайраннінгу	
	Різновиди скайраннінгу	
	Вимоги до занять скайраннінгом	
	Видатні скайраннери	
Лікувальний біг на другому ліхачі	Сутність поняття «друге дихання»	
	Поради для початківців	
	Основні правила занять лікувально-оздоровчим бігом	

2. Розробіть програми тренування зі скакалкою.

Вид стрибка	Тривалість вправи, хв	Кількість серій	Інтервал відпочинку, с	Кількість занять на тиждень	Загальна тривалість тренування	Загальні витрати енергії	
						Вага тіла, кг	Темп, ккал/хв
Для початківців							
<i>Визначте загальні енерговитрати для початківців:</i>							
Для фізично підготовлених							
<i>Визначте загальні енерговитрати для фізично підготовлених:</i>							

Примітка. Для визначення загальних енерговитрат потрібно помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

ТЕМА № 15. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

План

1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення.
2. Значення футболу та баскетболу в оздоровчому тренуванні.
3. Дозування навантаження під час оздоровчих занять.
4. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять просто неба.

1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення

Спортивні ігри широко використовуються в оздоровчому тренуванні, оскільки чинять оздоровчий ефект, сприяють зміні середовища діяльності різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидко-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи чуття, зокрема зір.

Одночасно, спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

☞ Спортивні ігри характеризуються різкою зміною інтенсивності навантаження, на що реагує ЧСС: за одну–дві хв вона може збільшитися від 90–100 до 170–180 уд./хв, а потім знову знижуватися до 90–100 уд./хв. Тому гра має тривати не більше 30 хв.

Рейтинг десяти найпопулярніших видів спортивних ігор в Україні за запитами в Інтернеті: 1) футбол; 2) бокс; 3) автоспорт; 4) баскетбол; 5) біатлон; 6) карате; 7) легка атлетика; 8) теніс; 9) хокей; 10) шахи.

2. Значення футболу та баскетболу в оздоровчому тренуванні

Футбол. Футбол – це гра, фізичне навантаження в якій у 2–3 рази перевищує навантаження у порівнянні з такими іграми, як волейбол, теніс, бадмінтон. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років з вищим за середній і високим РФС, які добре володіють технікою гри; лише колишнім спортсменам, що продовжують систематичні тренування і мають високий рівень фізичного здоров'я, рекомендовано займатися футболом після 50 років.

Гра у футбол без дотримання основ техніки виконання ігрових прийомів може спричинити травми. Уникнути цього дозволяє правильна організація тренувального процесу. Необхідно дотримуватися принципів поступовості та послідовності в оволодінні техніко-тактичними прийомами, суворо регламентувати фізичне навантаження, застосовувати індивідуальний підхід. Окрім того, важливу роль у системі профілактичних заходів відіграє повноцінна розминка як засіб підготовки до подальших інтенсивних занять.

Рекомендації, яких необхідно дотримуватись, при проведенні оздоровчого тренування:

- Розмір майданчика для гри встановлюють залежно від кількості гравців. Якщо їх мало, то довжина ігрового поля може довжиною у 30–50 кроків, шириною – 20–30.

- Якщо в командах 2–3 гравці, то краще грати без воротарів.

- Залежно від кількості гравців і розміру майданчика можна домовитися про правила гри, дотримуючись загальних вимог у футболі.

- Тривалість гри залежить від кількості гравців: чим їх більше, тим тривалішою має бути гра.

- Команди, що складаються з 3–5 учасників, грають протягом 30–40 хв, якщо кількість гравців більша – 1 год і понад.

- Оскільки кожне заняття рекомендується закінчувати грою, то на вивчення або вдосконалення того чи іншого технічного прийому варто відводити 1 год, а на гру – 0,5 год.

Баскетбол. Максимальна активність гравців становить до 40 % від загального ігрового часу.

У середньому за гру баскетболіст долає близько 7 км, виконуючи майже 20 швидкісних ривків на відстань від 5 до 20 м і стільки ж стрибків із максимальним зусиллям.

Правильно й раціонально організовані заняття дають широкі можливості для різнобічного впливу баскетболу на організм.

Баскетбол як гра загалом є засобом оздоровчого тренування осіб молодого та зрілого віку.

У ході занять для осіб середнього та літнього віку можуть бути використані лише окремі елементи баскетболу, а саме: передачі м'яча, кидки м'яча в кільце, ведення м'яча тощо. Небажаними є різноманітні ривки, жорстка персональна гра в захисті, гра у зменшеному складі вздовж усього майданчика.

3. Дозування навантаження під час оздоровчих занять

☞ Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників: складності техніки й тактики дій; тривалості гри; темпу гри; тривалості інтервалів для відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язового напруження; емоційного чинника; метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба). Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними й анаеробними механізмами енергозабезпечення.

☞ За показниками ЧСС на заняттях в аеробному режимі розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80–100 уд./хв); середнє (100–120 уд./хв); велике (120–140 уд./хв).

Мале навантаження можна отримати під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку; середнє навантаження – під час гри у волейбол, без стрибків блокуючих і нападників; велике навантаження – під час гри у волейбол на результат команд у повному складі; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат.

У таблиці 21 наведено максимально допустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.

Таблиця 21 – Максимально допустимі показники ЧСС при використанні спортивних ігор

Рівень фізичного стану	Вік (років)				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
Низький	175–180	165–170	155–160	–	–
Нижчий за середній	180–185	170–175	160–165	–	–
Середній	185–190	175–180	165–170	150–155	140–145
Вищий за середній	190–195	190–195	170–175	155–160	145–150
Високий	195–200	185–190	175–180	160–165	150–155

☞ Наведені показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми може свідчити поява таких симптомів: тремор рук і ніг, стомлений вираз обличчя, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому тощо. Фахівець, який проводить заняття, має пильно стежити за станом тих, хто займається, та застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження.

Важливо приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У фізично підготовлених осіб ЧСС знижується з 160–170 до 120–130 уд./хв за 60–80 с, у непідготовлених – за 2–3 хв і понад.

4. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять просто неба

Оздоровчі заняття необхідно проводити на м'якому ґрунті або покритті (асфальтовані майданчики для проведення занять не придатні). Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу й відразу після нього на майданчику, вкритому водою. Не рекомендується проводити оздоровчі тренування при температурі нижче $-14\text{ }^{\circ}\text{C}$ і вище $+25\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Контрольні питання

1. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять із використанням спортивних ігор?
2. Назвіть симптоми надмірного фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми.
3. Якими мають бути показники ЧСС після завершення ігрового заняття?
4. Яких правил безпеки необхідно дотримуватись під час проведення оздоровчих занять?

✍ Практичне завдання

Заповнити таблицю, вказавши сутнісні характеристики спортивних ігор.

<i>Назва гри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Використання гри на пляжі</i>	<i>Країна, в якій виникла гра</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Бадмінтон				
Кросмінтон				
Пляжний теніс				
Регбол <i>(приклад)</i>	із рухливої	+	Англія	м'яч, баскетбольний майданчик
Хорсбол				
Тeqball				
Пляжний футбол				
Пляжний гандбол				
Пляжний хокей				

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Укладач О. В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
2. Лекційний курс з дисципліни «Організація і проведення спортивно-масових заходів» / укладачі: Т. В. Кафтанова, Д. Р. Опанчук, Н. М. Цимбалюк. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 52 с. <https://surl.lu/fxrpqo> (дата звернення: 01.11.2025).
3. Методичне забезпечення діяльності спортивної школи : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2019. 86 с.
4. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : навчальний посібник / укладачі: В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп. Ужгород : ТОВ «Бестпрінт», 2023. 142 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2019. 504 с.
6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник / укладач С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 218 с.
7. Baier K. Modern Yoga Research. URL: <http://surl.li/hgsmj> (дата звернення: 01.11.2025).
8. Daryl Siedentop, Hans van der Mars. Introduction to physical education, fitness, and sport. Champaign IL, Human Kinetics, Inc., 2023. URL: <https://surl.li/grywmx> (дата звернення: 01.11.2025).
9. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. Journal of History Culture and Art Research. Karabuk, 2019. Vol. 8 (2), June. P. 93–101. URL: <https://surl.lt/szqezn> (дата звернення: 01.11.2025).

Законодавчі та нормативні документи

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 01.11.2025).
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 01.11.2025).
3. Переглянута Європейська спортивна хартія. URL: <https://surl.li/ogwkrf> (дата звернення: 01.11.2025).

Інформаційні ресурси

1. Агенція масового спорту України. URL: <https://sportforall.gov.ua/>
2. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: електронний журнал. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/about>
3. Фізична активність здоров'я і спорт: науковий електронний журнал. URL: <https://journals.ldufk.lviv.ua/index.php/pahs>
4. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: науковий електронний журнал. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/1767>

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань / Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, В. Ю. Гаєвий, О. В. Старовойт, Т. М. Степура. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128). С. 174–178. URL: <http://surl.li/hgrrk> (дата звернення: 01.11.2025).
2. Вимоги до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання : наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 06.08.2010р.№ 2659. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0766-10#Text> (дата звернення: 01.11.2025)
3. Гальченко Л. В., Бессарабова О. В. Теорія і методика масового спорту : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 119 с.
4. Губка А. А., Єремія Я. І. Вплив нетрадиційних засобів оздоровлення на уроках фізичної культури на стан здоров'я підлітків. *Актуальні проблеми психології і педагогіки* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 12–13 листопада 2021 р.). Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2021. С. 25–29.
5. Гальченко Л. В. Масові спортивні заходи : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022. 124 с.
6. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. 71 с. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).
7. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі : монографія. Луцьк : Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», 2004. 196 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2723/4/rus.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).
8. Європейський освітній портал. URL: <http://www.eu-edu.org>
9. Єдине освітнє інформаційне вікно України. URL: <http://www.osvita.com>
10. Журавльов С. О., Кривенда В. С., Галай М. Д., Матвієнко М. І. Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особливості *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2023. № 24. С. 570–575. DOI 10.36074/grail-of-science.17.02.2023.107 (дата звернення: 01.11.2025).
11. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 128 с.
12. Конох А. П., Конох А. А. Організація масової фізичної культури:

наукове видання для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 287 с.

13. Лаврін Г. Застосування нетрадиційних спортивних ігор у фізичному вихованні студентів. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15281/1/19_Lavrin.pdf (дата звернення: 01.11.2025).

14. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я: навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.

15. Ніколенко О. І. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2020. 19 с.

16. Палагнюк Т. Мотиваційні аспекти проведення спортивних заходів серед молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 310–312.

17. Переглянута Європейська спортивна хартія. URL: <https://surl.li/ogwkrf> (дата звернення: 01.11.2025)

18. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури (ЦУЛ), 2019. 504 с.

19. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 01.11.2025).

20. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 01.11.2025).

21. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник / укл. С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 218 с.

22. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Соціокультурна складова фізичної культури і спорту. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 50–59.

23. Ріссман Р. Йога для тебе / перекл. О. Проскура. Київ : КМ-БУКС, 2021. 64 с.

24. Сервачак О. В., Лефтеров В. О. Психологія проведення масових спортивних заходів на великих стадіонах : монографія. Одеса : Фенікс, 2018. 254 с. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/14476> (дата звернення: 01.11.2025).

25. Спортивний туризм та активна рекреація тлумачення основних термінів і понять з теорії та практики спортивного туризму і активної рекреації. Geo-Hub: науково-освітній вебпортал. URL: <https://geohub.org.ua> (дата звернення: 01.11.2025).

26. Стаценко М. О. Масове видовище як вияв перформативного мистецтва: візуальні стратегії репрезентації. *Вісник НАКККІМ*. 2025. № 3. С. 101–106. URL:

<https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/344231> (дата звернення: 01.11.2025).

27. Суглобова гімнастика : методичні рекомендації для студентів / укладачі: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів : «Фест-Прінт». 2023. 49 с.

28. Твердохліб Ж. О., Крук А. З., Погребенник Л. І. Особливості проведення шкільних спортивно-масових свят : методичні рекомендації. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2009. 62 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5931/2/2.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).

29. Твоя пригода. Організація трейлів в Україні. URL: <https://www.tvoiapryhoda.run/> (дата звернення: 01.11.2025).

30. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

31. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

32. UAOutdoor. URL: <https://www.uao.com.ua/activity/1736/>

Навчальне видання
(українською мовою)

Конох Анатолій Петрович
Конох Андрій Анатолійович
Гальченко Лія Володимирівна
Парій Світлана Борисівна

ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та
«Спорт»

Рецензент *В.О. Тищенко*
Відповідальний за випуск *А. П. Конох*
Коректор *О. В. Лецинська*