

Практичне заняття № 2

ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВІ ТА СПОРТИВНІ ЗАХОДИ

Мета заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про види, значення, завдання та принципи організації і проведення фізкультурно-масових та спортивних заходів, а також розвинути практичні навички планування та аналізу спортивно-масової діяльності.

Питання для обговорення

1. Види масових спортивних заходів та їх значення
1. Поняття та сутність фізкультурно-масових і спортивних заходів.
2. Класифікація масових спортивних заходів (за масштабом, віком, метою, формою проведення).
3. Соціальне, оздоровче, виховне та рекреаційне значення масових спортивних заходів.
4. Роль фізкультурно-масових заходів у формуванні здорового способу життя населення.
5. Значення масових спортивних заходів у діяльності закладів освіти, підприємств і територіальних громад.
2. Завдання і принципи проведення
6. Основні завдання фізкультурно-масових та спортивних заходів.
7. Принципи організації і проведення масових спортивних заходів (доступність, добровільність, масовість, безпечність тощо).
8. Взаємозв'язок завдань і принципів у процесі підготовки спортивно-масових заходів.
9. Умови ефективного проведення фізкультурно-масових заходів.
10. Типові помилки в організації та проведенні масових спортивних заходів.

Практичні завдання

Завдання 1. Класифікаційне

Складіть таблицю класифікації фізкультурно-масових заходів.

Ознака класифікації	Види заходів	Приклади
За масштабом		
За віковою групою		
За метою		
За формою проведення		

Завдання 2. Аналітичне

Проаналізуйте будь-який масовий спортивний захід (День здоров'я, спортивне свято, спартакіада тощо) та визначте:

- його основну мету;
- завдання;
- цільову аудиторію;
- соціально-оздоровчий ефект.

Завдання 3. Порівняльне

Порівняйте фізкультурно-масові заходи та змагання спорту вищих досягнень за такими критеріями:

- мета;
- учасники;
- організація;
- результативність;
- соціальне значення.

Завдання 4. Ситуаційне

Уявіть, що вам доручено організувати фізкультурно-масовий захід у закладі освіти.

Визначте:

1. завдання заходу;
2. принципи, яких необхідно дотримуватися;
3. можливі ризики та шляхи їх мінімізації.

Завдання 5. Творче

Розробіть коротку концепцію фізкультурно-масового заходу (1 сторінка):

- назва;
- мета;
- завдання;
- форма проведення;
- очікувані результати.

Запитання для самоконтролю

1. У чому полягає відмінність фізкультурно-масових заходів від спортивних змагань?
2. Яке значення масові спортивні заходи мають для громади?
3. Які принципи є визначальними для успішного проведення заходу?
4. Чому дотримання принципу безпеки є обов'язковим?

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

№	Методичні завдання	Доповніть сутність завдання
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 шикування гравців або після оголошення естафети. До виконання функцій помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи. Перед початком естафети бажано оголосити учасникам 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 урахувувати 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.

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 a, b, c.
- 3. До видів масових спортивних заходів відносяться:*
 - a. культурно-масові заходи;
 - b. агітаційно-пропагандистські заходи;
 - c. змішані заходи.
- 4. Скільки режимів рухової діяльності необхідно підтримувати в спортивних таборах?*
 - a. один – тренувальний;
 - b. два – тренувальний і оздоровчий.
- 5. Що є головним для спортивних свят?*
 - a. акцент робиться на розважальну та пізнавальну частину програми;
 - b. спортивне протиборство учасників.
- 6. Які заходи є комплексними спортивно-масовими?*
 - a. конкурси, атракціони;
 - b. спортивні та туристичні табори, спортивні та туристичні клуби;
 - c. номери самодіяльності, показові виступи.