#  ЗМІСТ

# Вступ

І. Характеристика спортивних змагань школярів, принцип їх організації

1.1 Підготовка фізкультурного активу

# 1.2 Організація і зміст підготовчих занять

# 1.3 Підготовка та оформлення місць для змагань

# 1.4 Інформаційне забезпечення змагань

# Висновок до розділу І

# ІІ. Організація загально шкільних змагань на прикладі "Малих олімпійських ігор"

2.1 Літні "Малі олімпійські ігри" в школі

# 2.1.1 Розробка плану підготовки свята

* + 1. Складання положення про свято
		2. Програма занять
		3. Учасники
		4. Порядок та умови визначення особистої і командної першості (система заліку та оцінка)
		5. Нагородження
		6. Термін подання заявок

2.1.8 Методичні поради по організації свята

2.1.9 Суддівство

2.2 Зимові "Малі олімпійські ігри"

2.2.1. Підгонка та оформлення місць змагань, ігор, атракціонів

2.2.2 Організація суддівства з лижних гонок

# ІІІ. Організація спортивних ігор та змагань в молодших класах

3.1 Рухливі ігри

3.2 Ігри на місцевості

3.3 Ігри взимку

3.4 "Веселі старти"

# 3.4.1 Розподіл обов’язків серед членів штабу

# Висновок до розділу ІІІ

Висновок

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Вступ

Школа – це "другий дім", і задача педагогів полягає в тому, щоб зробити цей "другий дім" затишним та теплим, щоб діти йшли туди ранком з бажанням , а не тому, що " так потрібно".

І тому, організація позакласної роботи дуже важлива. Однією із форм такої роботи є організація та проведення спортивних змагань в школі.

Висвітлення саме цієї теми я обрав для своєї курсової роботи, оскільки вважаю, під час проведення таких заходів, в учнів виховується самостійність, впертість; і нехай не всі стануть олімпійськими чемпіонами, головне не перемога, а участь.

І можливо в майбутньому ті, хто стане причетним до видатної події в спортивному житті, беруть участь у таких змаганнях, починаючи зі шкіл, ДЮСШ та рухаючись вперед – до обласних та всеукраїнських змагань тощо.

Звісно, не всі стануть відомими спортсменами, але перш за все – це здоров’я, правильна постава та радісна посмішка, а разом з цим заряд енергійності та бадьорості.

Що для нас майбутніх вчителів дуже важливо, адже коли дитина здорова, вона і навчальний матеріал засвоює краще, і рівень мислення на вищому рівні та і менше пропусків уроків по хворобі.

Мета: Висвітлити основні підходи та методичні поради в організації спортивних змагань в школі на прикладі декількох описаних спортивних свят.

Завдання: 1. Довести, що спортивні змагання це не боротьба одного дня, до перемоги потрібно йти постійно та поступово, виховуючи силу волі та витримку.

2. Спортивне свято не лише для тих хто, займається спортом, а також для заохочення тих учнів, які про це ще не думали.

3.Масові заходи не лише для визначення переможців, вони насамперед згруповують учнів, здружують між собою класи та учнів всередині одного класу, оскільки " перемога одна на всіх".

## Гіпотеза

Я вважаю що успіх проведення шкільних змагань, залежить від правильної організації свята, від вірності та порядку визначених кроків, доцільно обраного комітету змагань, проведення тренувальної та агітаційної роботи, і як результат - радість в очах дітей та майбутні спортивні перемоги на вищому рівні.

І. Характеристика спортивних змагань школярів, принцип їх організації

У школі можна організувати різні за характером спортивні змагання:

внутрішньокласні;

між окремими класами;

загальношкільні.

Популярні в школах також дні бігуна, стрибуна, метальника, плавця; внутрішньо класні та загально шкільні спартакіади, до програми яких можуть входити легкоатлетичні вправи (біг, метання, стрибки), а також спортивні ігри. Можна цікаво організувати і провести змагання з чотириборства.

Великим успіхом, особливо в учнів молодших класів користуються " Веселі старти", до програми яких входять рухливі ігри, комбіновані естафети, конкурси, атракціони. Спортивні змагання можна провести під девізом "Олімпійці – серед нас", " 1+2", спортивні вечори, клуби веселих та винахідливих, ігри – вікторини фізкультурної тематики тощо.

Цікаво проходять масові комплексні змагання: "Малі олімпійські ігри", "Старти надій", спартакіади з парадом, оглядом строю і пісні, присвячені знаменним спортивним подіям та святам.

Перш ніж зупинитися на якійсь формі змагань, потрібно зважити насамперед на умови школи - кількість та контингент учнів, наявність спортивної бази, кліматичні умови та інше. Організація й проведення масових спортивних заходів не тільки цікава справа, а й копітка, що потребує доброї підготовки. Із цим завданням колективістам фізичної культури без активної допомоги керівництва і всього педагогічного колективу школи справитися важко.

В кожній школі протягом навчального року можна добре підготувати та провести 2-3 загальношкільних свят. Такі свята краще проводити у вихідні або святкові дні. Це дасть можливість батькам і знайомим учнів бути присутніми на спортивних змаганнях, допомогти в суддівстві або й самим спробувати позмагатися у визначених для них вправах.

Важливою умовою успішного проведення будь – якого спортивного свята є створення дійового організаційного комітету, який зможе оперативно розв’язати питання, пов’язані із святом.

Велике значення має і своєчасна пропаганда свята серед шкільного колективу. До агітаційно – пропагандистської роботи, як правило, залучується фізкультурний актив школи.

Учням, які братимуть участь у спортивних змаганнях, треба добре підготуватися до свята. Організатори свята допомагають раціонально спланувати роботу спортивних секцій з різних видів спорту, продумують спеціальні домашні спортивні завдання, влаштовують консультації тренерів та кращих інструкторів, радяться з лікарями, щоб успішно справитися із цим нелегким завданням.

Щоб гарно провести свято, необхідно мати спортивний інвентар та добре обладнані спортивні майданчики. Впорядкувати майданчики, виготовити та відремонтувати дрібний спортивний інвентар допоможуть учні.

Успіх свята значною мірою залежить від роботи суддівської колегії. Тому до комплектування суддівських бригад для обслуговування змагань і конкурсів слід підходити дуже серйозно. Бажано за кілька днів до свят провести із суддями відповідні семінарські заняття. Не завадить добре продумати і правильно скласти положення про те чи інше спортивне свято.

Положення рекомендується складати приблизно за таким планом:

1. Мета і завдання.

Підбиття підсумків, визначення найсильніших спортсменів і команд.

1. Місце і час проведення.

Бажано, щоб час проведення свята відповідав раніше запланованому в календарному плані фізкультурно – масової роботи школи.

1. Керівництво.

Хто організовує і проводить змагання та ігри, хто допомагає?

1. Учасники.

Хто бере участь у змаганнях та іграх: всі школярі чи тільки команди від класів? Враховується вік і стать дітей. До участі у спортивних змаганнях учні допускаються за згодою лікаря.

1. Програма.

Опис вправ, визначення довжини дистанцій, перелік інших вимог.

1. Умови заліку і визначення переможців.

Це один із основних розділів положення. В ньому з цілковитою ясністю і конкретністю йдеться про те, як визначити переможців і призерів у особистій і командній першості. Залежно від програми і характеру змагань визначаються і умови заліку, адже спортивні змагання бувають особисті, командні і особисто – командні.

Особисті змагання – це змагання, в яких виявляються особисті результати учасників.

Під час проведення командних змагань визначаються переможці лише серед команд і колективів. При цьому враховують суму очок або балів, одержаних заліковою кількістю учасників ( за таблицею оцінок), суму результатів, досягнутих заліковими учасниками, а також місць, кількість результатів або очок учасників, які здобули ті чи інші місця.

Командні змагання можна влаштовувати не тільки з волейболу, ручного м’яча, футболу, хокею, баскетболу, а й інших видів спорту.

До особисто – командних змагань належать такі, в процесі яких окремо оцінюються результати як кожного учня, так і команди. За сумою очок (результатів, місць) виводяться відповідні місця серед класів. Важливо дотримуватися одного із основних законів змагань - створення однакових умов для всіх учасників . Інколи, наприклад, у класі буває більше старших за віком дітей. Безумовно, цей клас переможе в спортивних змаганнях. Перевага буде і за тим класом, де більше хлопчиків. Отже, завжди треба об’єктивно оцінювати особисті і командні результати.

1. Підбиття підсумків та вручення нагород.

Це дуже важливий виховний момент. Саме тому слід продумати, чим відзначити переможців і як це зробити? Бажано, щоб, крім традиційних грамот та дипломів, переможців та активістів відзначили ще й оригінальними призами. Можна видати квитки на цікаву виставу чи концерт, влаштувати екскурсію, тощо. Після нагородження слід обов’язково назвати імена та прізвища тих, хто взяв активну участь в організації свята, висловити їм свою подяку. І дітям, і їхнім батькам буде приємно відчути, що працю кожного помітили.

Під час проведення змагань великого значення надають і веденню протоколів. Зразковий облік і правильна обробка результатів змагань дають змогу своєчасно підбити підсумки. Учасників спортивного свята необхідно ознайомити з положенням. Не буде зайвим нагадати і про такі обов’язкові загальновідомі вимоги: знати основні правила змагань, виступати в охайному спортивному одязі, бути дисциплінованими, ввічливими.

Програми спортивних свят можуть бути різними за змістом, але все ж ми радимо дотримуватися єдиної схеми їх проведення: урочиста частина, показові спортивні змагання, масові змагання (конкурси, веселі естафети, рухливі ігри та атракціони), закриття свята.

В урочистій частині (відкритті) свята учасники змагань шикуються для параду, командуючий парадом віддає рапорт голові оргкомітету, керівники школи вітають гостей свята, потім піднімається прапор змагання, починається марш – парад.

Під час показових спортивних виступів свою майстерність демонструють гімнасти, акробати, влаштовують змагання з боротьби, боксу, фехтування та інших видів спорту. Святковості та урочистості надають як індивідуальні, так і групові довільні вправи без предметів та з предметами (гімнастичними палками, гантелями, стрічками, булавами тощо), а також комбіновані виступи хлопчиків і дівчаток ( колони, концентричні кола з різними предметами, піраміди).

У програму спортивних змагань включаються доступні для учнів види спорту. При цьому розробляються окремо для кожного виду умови заліку і визначення переможців.

Програма масових змагань складається з різних загальнодоступних конкурсів, рухливих ігор, веселих естафет, атракціонів. До них залучаються не тільки учасники свята, а й гості.

Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб запам’яталося учням. Обов’язковими умовами є дотримання урочистого церемоніалу нагородження переможців, опускання прапора змагань, коло пошани переможців.

Спортивні свята виховують у школярів почуття колективізму, наполегливість у боротьбі із труднощами, витримку, вміння володіти собою при поразці, почуття відповідальності за спортивну честь свого колективу.

1.1 Підготовка фізкультурного активу

Спортивно – масову роботу в школі не можна широко розгорнути без допомоги фізкультурного активу. Тому з перших днів шкільних занять педагог з фізичного виховання повинен подбати про створення такого активу. Таку роботу проводять, перш за все визначаючи хто учні ДЮСШ або спортсмени розрядники. Ці дані допоможуть вдало підібрати фізкультурний актив , а потім правильно спланувати дану роботу.

Діяльність фізкультурного активу завчасно планується. В перспективному плані до розділу "Навчально – тренувальна робота" педагоги фахівці з фізичного виховання включають приблизно такі пункти:

1. На зборах класів обрати фізоргів і капітанів.
2. Записати бажаючих набути навички юних інструкторів і суддів з видів спорту.
3. Організувати семінари підготовки фізкультурного активу по групах. Перша група - фізорги класів, члени ради фізичної культури або спортивного клубу. Друга – юні інструктори, які проводять тренувальні заняття з дів спорту ( самостійно або під контролем старших) , капітани команд, які допомагають у тренування, судді з видів спорту, секретарі на змаганнях. Третя група - активісти, які організовують масові спортивні заходи.
4. Розробити тематику семінарів у кожній групі.
5. Створити раду фізичної культури.

Шкільний актив – це насамперед рада фізичної культури, яку обирають на загальних зборах. Склад ради – 7-9 осіб: голова, заступник голови, секретар і відповідальні за визначені ділянки роботи. Мається на увазі:

1. Навчально – тренувальна робота:

Засідання ради фізичної культури, інструктаж фізоргів, підготовка фізкультурного активу, семінари - практикуми для юних інструкторів і суддів із спорту, організація загальних зборів фізкультурників, заняття в фізкультурних гуртках, шкільних спортивних секціях, тренування збірних команд, плавання, самостійні заняття учнів фізичними вправами.

1. Фізкультурно – оздоровча і спортивно – масова робота:

Дні здоров"я, спортивні свята, спортивні змагання, туристські походи, товариські зустрічі, спартакіади, військово – спортивні ігри на місцевості.

1. Агітаційно – масова робота:

Оформлення стендів, плакатів, випуск фотобюлетнів, стінних газет і

радіогазет на спортивні теми, бесіди, присвячені охороні здоров"я, фізичній культурі і спорту, поках кінофільмів та діафільмів на спортивну тематику, проведення спортивних конкурсів, вікторин, організація спортивних вечорів, зустрічей з майстрами спорту, показові спортивні виступи.

1. Господарча робота:

Зміцнення спортивної бази, виготовлення найпростішого інвентарю, афіш, плакатів, контроль за зберіганням та експлуатацією спортивних майданчиків.

Після того як фізкультурний актив підібрано, його члени проходять відповідну підготовку. З цією метою організовуються короткочасні ( 8 – 10 год.) семінари – практикуми. Тематика цих занять, наприклад для фізоргів класів така: обов’язки фізорга, облік фізкультурної роботи, оформлення класного фізкультурного куточка, складання заявок, протоколів, таблиць, відомостей спортивних змагань, змагання з рухливих ігор, тренування в подачі стройових команд, внутрішньо класні спортивні змагання.

Для підготовки громадських інструкторів з видів спорту в школі організовують семінари ( курси ) за ширшою і ґрунтовнішою програмою. Бо вони після закінчення семінару мають бути обізнані і з основами методики проведення тренувальних занять, і з основними правилами змагань з окремих видів спорту, вміти пояснити і показати техніку виконання фізичних вправ. Заняття з теоретичного розділу семінару проводять у формі лекцій і бесід з методичним розбором матеріалу, що вивчається, із широким використанням наочності ( плакатів, таблиць, діапозитивів, кінокільцівок, кінограм), з відвідуванням занять досвідчених тренерів з різних видів спорту.

На практичних заняттях слухачі семінару під контролем педагога фізичної культури проводять агітаційно - масову роботу з учнями, читають їм лекції, керують тренуванням, беруть участь у суддівстві змагань . Вони також практикуються у веденні і складання облікової документації ( журналу секційних занять, плану – конспекту тренувальних занять, протоколів змагань, відомостей).

На підсумкових заняттях всі слухачі семінару складають залік з теоретичних та практичних розділів програми. Тим, хто успішно склав їх, видається посвідчення.

Навчальний план семінару по підготовці громадських інструкторів включає такі теми:

1. Фізична культура і спорт в Україні (1,5 год.).
2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини ( 1 год.).
3. Організація і зміст роботи спортивних секцій, гуртків, груп ( 3 год.).
4. Організація і проведення спортивно – масових заходів ( 3 год.).
5. Основи методики навчання і тренування з видів спорту ( 3 год.).
6. Тренерська практика з видів спорту ( 10 год.).

Важливу роль в організації й проведенні спортивних заходів відіграють спортивні судді. Жодне шкільне змагання не обходиться без допомоги юних суддів з числа учнів. І чим краще вони підготовлені, чим краще виконують свої обов’язки, тим успішніше проходять змагання.

Досвід показує, що підготовку юних суддів з різних видів спорту можна здійснювати по – різному. Найпоширеніші тут дві форми підготовки: 12 – 20 годинний семінар, що проводять з групою кращих спортсменів з того чи іншого виду спорту, або підготовка спочатку на заняттях шкільних спортивних секцій, і потім на короткочасних 3 – 5 годинних семінарах. Семінарські заняття проводить або сам вчитель фізичної культури, або фахівці з шефських підприємств, або батьки. До складу слухачів семінару, як правило, залучають учнів 7 – 11 –тих класів.

Теоретичні заняття семінару проводять у формі лекцій, доповідей або бесід. Учням розповідають про правила і методику суддівства, наводять приклади з практики, дають запитання слухачам, запрошуючи їх до обговорення тих чи інших питань, що можуть виникнути під час змагань. Після кожного заняття, як правило, задають домашні завдання: вивчити щойно пройдений матеріал, розв’язати 2-3 ситуації з цього розділу тощо.

Досвід суддівства школярі набувають на практичних заняттях під час шкільних змагань і товариських зустрічей. Важливо навчити юних суддів правил змагань, вміння застосовувати їх, швидкості реакції на зміну ситуації, точності прийнятих рішень, жестикуляції, вміння вибрати місце і перечуватись під час виконання обов’язків, постановці голосу, судді мають бути ввічливі, вимогливі і принципові до учасників та глядачів, по формі вдягнені ( костюми, наявність знака, нарукавні пов’язки).

# 1.2 Організація і зміст підготовчих занять

Навчально – тренувальні заняття з тих видів спорту, що ввійдуть до програми свята, починають заздалегідь. Ще на початку навчального року вчитель фізкультури визначає, кому з учнів для успішних виступів у спортивних змаганнях досить регулярно відвідувати уроки фізичної культури, кому необхідно тренуватися у спеціальних групах, хто потребує додаткової індивідуальної підготовки.

Підготуватись до участі в змаганнях учням допомагають заняття в спортивних секціях, секціях загальної фізичної підготовки.

Не нехтують і спеціальними домашніми завданнями. Характер та спрямованість цих завдань також різні. Одним учням педагог радить приділяти більше уваги вправам , що розвивають силу ( вправи з гантелями, віджиманням в упорі, підтягування ), іншим – більше бігати, стрибати.

Щоб домашні завдання принесли якомога більшу користь, встановлюють постійний контакт із батьками та класними керівниками. Батьки допомагають дітям вибрати цікаві ігри, рекомендують цікаві фізичні вправи, стежать за систематичним і якісним їх виконанням. Уже увійшло до обов’язків батьків - привчити дитину щодня робити фіззарядку, дотримуватися правил особистої гігієни, раціонально сплановувати й використовувати вільний час, суворо дотримуватися розпорядку дня, режиму навчання та відпочинку.

Класні керівники теж допомагають вчителю фізкультури в цій справі. Вони серйозно ставляться до домашніх завдань з фізичної культури, контролюють їх виконання, ведуть роз’яснювальну роботу з батьками та учнями.

Тренувальні заняття проводять як вчителі фізкультури, так і спеціально підготовлені під їхнім керівництвом громадські інструктори з числа учнів – старшокласників, шефів, батьків. Заняття будуть за такою структурою: підготовча частина, тобто тренування з визначеного виду вправ – 25 –30 хвилин; заключна частина ( вправи на дихання, розслаблення) – 5 – 7 хвилин.

Спочатку, як правило, діти виконують загально розвиваючі вправи, потім переходять до виконання вправ з бігу, метань, стрибків, подолання перешкод. На закінчення занять проводять рухливу ігру, естафету. Практикують також ігрові заняття, до яких включають 4 –5 рухливих ігор. Для ефективнішого проведення занять групу поділяють на 2 – 3 підгрупи залежно від фізичної підготовленості школярів з того чи іншого виду вправ. Хоча навчально – тренувальні заняття в секціях за змістом і структурою аналогічні до уроку фізкультури, це не означає, що за формою та організацією вони копіюють урок. Інструкторам чи тренерам на громадських засадах слід уникати шаблону й одноманітності в роботі з учнями . Вони повинні вміло використовувати на заняттях такі надійні засоби, як ігрові моменти і змагання. Наприклад, після загальної розминки підгрупа, яка повинна виконувати стрибки в довжину, шикується в шеренгу по одному ( за зростом, на правому фланзі хлопчики, за ними дівчатка ) і розподіляються на "перший другий". Після того другі номери по команді роблять крок уперед і повертаються кругом. Створивши таким чином "перших" і "других", називають капітанів, як правило, правофлангових. Кожен "перший" номер, "знайомлячись", тисне руку своєму суперникові – "другому". І так змагається кожна пара, виконуючи певні завдання. Скажімо, хто більше присяде на одній нозі – переможцеві 3 очка, нічия – по 2, переможеному – 1; хто далі стрибне з місця, відштовхнувшись однією ногою, - переможцеві – 2 очка, переможеному – 1; двома ногами – 2 і 1; хто найправильніше відштовхнеться в стрибку з розгону – за точне попадання на брусок – 3 очка, за недоступання – 2, за переступання – 1 і т.д. Очки підраховує асистент ( учень, звільнений від занять лікарем ). Наприкінці оголошується команда – переможець.

Після цього збоку від спортивної ями встановлюють прапорець, який позначає кращий результат або рекорд школи в стрибках у довжину для дівчаток і хлопчиків. Кожен намагається стрибнути якнайближче до прапорця.

Заняття з метання проводять так. Після розминки учні кидають шишки, дротики на дальність і по мішенях, що встановлені на різних відстанях. Після цього діти переходять до метання тенісного м’яча на дальність з місця та розбігу.

Під час занять з бігу використовують такі зацікавлюючи вправи, як біг за лідером, вгору, із схилу вниз ( хто швидше ). Включають різні естафети із подоланням природних перешкод.

Провести навчально – тренувальні заняття ігровим і загальним методам допомагають вдало підібрані ігри. Ось деякі з них.

Зустрічні старти.

Учасники розташовуються в зустрічних колонах на відстані 30 метрів один від одного на розміченому майданчику. За сигналом біжать перші номери. Минувши стартову лінію, вони оббігають колону проти часової стрілки, доторкуючись до плеча гравця, який стоїть першим, передають естафету бігу і стають укінець колони. Виграє та команда, яка першою закінчила естафету. Інструктор може фіксувати час кожного учасника, щоб перевірити, наскільки поліпшився його результат.

Зміна місць.

Хлопчики двух команд розташовуються шеренгами на протилежних сторонах майданчика. Відстань між лініями 30 або 60 метрів ( залежно від віку дітей ).

Гравці розмикаються на всю ширину майданчика. Хлопчики і дівчатка змагаються окремо. Перед початком гри всі учасники приймають положення низького або високого старту, а після сигналу намагаються як можна скоріше перебігти на протилежний бік, щоб звільнити середину майданчика. Керівник фіксує результат. Учні, які встигли перетнути лінію "дома" перед тим, як керівник махнув прапорцем, вибувають з гри, а решта повторює перебіжку в зворотний бік. Та команда, в якої гравців залишилося менше, стає переможцем. Після хлопчиків у грі беруть участь дівчатка. Можна комплектувати команди для перебіжок з двох навчальних груп, де учні однакові за віком.

Кругова естафета.

Змагаються дві команди. Бігову доріжку навколо футбольного поля ділять на 60 – метрові відрізки. На кожному етапі ставлять по одному гравцю від команди. Дають загальний старт: два учні біжать вперед до другого етапу. Як тільки вони добігають і торкаються плеча свого товариша, той біжить до наступного етапу і т. д. Перемагає команда, гравці якої швидше пробігли одне або два кола.

Командна дуель.

Дві команди шикуються шеренгами одна проти одної на відстані 35 метрів. Лінії , де шикуються команди, позначають збоку червоними прапорцями. На відстані 5 метрів від лінії шикування в напрямку "противника" проводять другу лінію. На її кінцях також встановлюють прапорці, але іншого кольору (наприклад, жовтого ). Гравці по черзі кидають м’яч в напрямку протилежної команди. Кожен має право кидати тричі. Якщо м’яч приземлився на стороні противника за лінією з червоним прапорцем, команда – переможець одержує 2 очка. Якщо м’яч перелетів лінію із жовтим прапорцем, команді зараховують 1 очко. Кидок не оцінюють, якщо м’яч не долетів до лінії жовтого прапорця. До заліку йде один кращий кидок учня. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Хто вище стрибне.

У секторі для стрибків установлюють планку на доступній для гравців висоті. У грі беруть участь дві команди. Стрибають спочатку хлопчики, потім дівчатка. Якщо учасник подолав планку, він продовжує змагатися. Після невдалої спроби гравець вибуває із змагань (можна давати 2-3 спроби ). Планку переставляють вище. В якій команді залишиться більше гравців після 3,4,5 – ї зміни висоти, та перемогла.

До стройового огляду та масових гімнастичних виступів кожний клас готується окремо. Перед цим фізорги знайомлять учнів із комплексом гімнастичних вправ та вимогами до них. Репетиції проводять після уроків.

Під час репетицій із стройового огляду основну увагу приділяють виконанню таких стройових прийомів:

1. Шикування класу. Виконання команд: "Клас, в одну шеренгу шикуйсь! Рівняйсь! Струнко! По порядку розподілись!"
2. Рапорт фізорга ( командира ) про готовність класу до участі в святі.
3. Відповідь на привітання.
4. Повороти на місці за командами: "Направо!", "Наліво!", "Кругом!"
5. Розподіл на перший – другий за командою: "Клас, на перший – другий розподілись!"
6. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки за командами: " У дві шеренги шикуйсь!", " В одну шеренгу шикуйсь!".
7. Розмикання і змикання в одно шеренговому строю за командами: "Вправо (вліво) на два ( три , чотири ) кроки розімкнись!", "Клас, до направляючого ( до середини ) зімкнись!"
8. Перешикування класу в колону по три ( чотири ) з одно шеренгового строю ( кожний клас після цього складатиметься з трьох – чотирьох відділень, вишикуваних за номерами). За командою "Клас, направо ! У колону по три (чотири ) кроком руш!" перше відділення починає повільно рухатися прямо; друге – трохи швидше; третє – широким кроком обходить ліворуч і т. д. Коли командири відділення стануть поруч, крок, вирівнюється.
9. Ходьба в колону по три (чотири), захід плечем за командою: "Праве (ліве) плече вперед руш!"

10.Ходьба в строю з піснею.

11.Рівняння під час ходьби за командою: "Клас, струнко!", "Рівняння направо (наліво)!", "Клас, вільно!"

На репетиціях масових гімнастичних вправ виконують той чи інший комплекс вправ ( з предметами і без предметів ). Обов’язково придумують, як оформити виступ, щоб він по можливості відображав подію, якій присвячений. На перших заняттях учням пояснюють, а потім показують, як виконується кожна вправа окремо. На наступних добиваються, щоб комплекс вправ виконувався без інтервалів. Усі вправи виконуються в обидва боки, дотримуючись вихідних положень і точності заданих рухів ( за напрямом, амплітудою, темпом ). Дуже важливо, щоб керівники постійно стежили за поставою учнів.

Після того , як роботу налагоджено, проводять одну – дві зведені репетиції. Як правило, вони проходять у музичному супроводі. На майданчиках, де відбуватимуться репетиції ( а потім і свято ), фанеркою, прибитою до землі довгим цвяхом, позначають місце розташування кожного класу. Найбільше враження справляють гімнастичні вправи із предметами: гімнастичними палицями, різнокольоровими прапорцями, м’ячами, обручами. Пожвавлюють вправи різні перешикування - прямокутниками, ромбами, трикутниками, концентричними колами тощо.

Заздалегідь проводять також репетиції показових виступів – виконання акробатичних пірамід, виступи кращих спортсменів школи або запрошених майстрів.

1.3 Підготовка та оформлення місць для змагань

Із класом або бригадою учнів, які відповідають за підготовку місць для змагань, проводять інструктаж, розповідають, який треба інвентар та обладнання в процесі змагань, як художньо оформити місця змагань, щоб створити святкову атмосферу.

Місце змагань з бігу на короткі дистанції розмічають білими лініями шириною 5 сантиметрів. Лінія старту входить до загальної довжини дистанції ( лінія фінішу не входить ). Бігових доріжок може бути від 2 до 6. Ширина кожної з них – 1 метр 25 сантиметрів. Перед фінішем креслять 5 паралельних ліній, завдяки яким визначають відстань між бігунами в момент дотику першого з них до стрічки. На рівні фінішної лінії встановлюють два стояки висотою близько 1,5 метра, щоб натягнути фінішну стрічку. Висота стрічки – 122 сантиметри для старших юнаків, 110 – для дівчат – старшокласниць, дівчаток і хлопчиків. Потрібні також секундоміри і два прапорці – один для стартера ( бажано з чорно – білими клітинками ) і другий для суддів на фініші.

Для змагань із стрибків у довжину з розбігу обладнують спортивну яму довжиною 5 –6 метрів, шириною 2,5 – 3 метри і глибиною 40 – 50 см, яку заповнюють піском. По периметру її обставляють дошками, оббивають товстою гумою чи іншим м’яким матеріалом. Обладнують також рівну з твердим покриттям доріжку для розбігу довжиною 25 – 30 метрів і шириною не менше ніж 1,25 метра.

На відстані 2 метрів від краю спортивної ями на доріжці врівень з ґрунтом закопують білий дерев’яний брусок для відштовхування. Його довжина – 122 сантиметри, ширина – 20 сантиметрів. Передній край бруска ( лінія вимірювання ) повинен бути рівно й виразно окреслений. Для цього спереду насипають тонкий шар піску або в спеціальному заглибленні по всій довжині бруска кладуть планку, вкриту пластиліном. Пісок у яму насипають так, щоб він був на одному рівні з доріжкою для розбігу, добре спушують і розрівнюють. Цією ямою користуються і на змаганнях із стрибків у висоту з розбігу. Тільки в цьому разі більше піску насипають у тому місці, де учасники приземляються. З одного боку спортивної ями розмічають сектор для розбігу з відстані ( не менше 15 мерів ). Відстань між двома стояками, вкопаними в землю або переносними, повинна бути 3,5 – 4 метри.

Планка круглої або трикутної форми ( 3 х 3,3 см ) повинна вільно лежати на виступах зажимів з внутрішньої сторони стояків. Якщо замість зажимів використовують кілочки, їх треба повернути в сторону місця приземлення. Планку відповідно кладуть позаду стояків, так, щоб вона падала під час легкого доторкання стрибуна.

Місце для метання м’яча. Обладнують рівний майданчик, довжиною 40 – 60 метрів і шириною 30 – 40 метрів. Доріжка для розбігу 20 – 30 метрів довжиною і 1, 25 метра шириною. Передню частину доріжки ( 6-8 м) роблять шириною на 4 метри. Метають м’яч від добре помітної планки довжиною 3 – 4 метри, вкопаної на рівні ґрунту ( або лінії). Ширина коридору для метання – 10 метрів. Коридор розмічають широкою білою тасьмою або добре помітними лініями.

Щоб легко було вимірювати результати, площу коридору розмічають паралельними лініями: першу лінію проводять, відступивши 15 метрів від планки, а потім – через кожний метр.

Сектор для штовхання ядра обладнують залізним обручем, внутрішній діаметр якого становить 213,5 сантиметра, висотою 2 сантиметри. З того боку, куди штовхають ядро, обруч накривають дерев"яним сегментом, радіус внутрішньої сторони якого становить 122 сантиметри, висота 10 сантиметрів, ширина 11, 4 сантиметра. Від кінців сегмента під кутом 65 градусів в поле йдуть лінії, що обмежують з боків сектор. На кінцях цих ліній встановлюють прапорці. Довжина ліній сектора для шкільних майданчиків – до 15 метрів. Із центра кола радіусами від 6 до 15 метрів ( залежно від віку учнів ) креслять дуги, на кінцях яких встановлюють фанерні покажчики метражу.

До обладнання майданчиків широко залучають учнів. Наприклад, у шкільній майстерні під керівництвом фахівця діти виготовляють кольорові прапорці, гімнастичні палиці, щити, стенди, транспаранти, емблеми.

1.4 Інформаційне забезпечення змагань

Для забезпечення учасників та глядачів оперативною інформацією про хід спортивних змагань створюють групу кореспондентів – інформаторів, які ( кожен на своєму місці ) уважно стежать за подіями, що розгортаються в процесі спортивної боротьби, фіксують їх у відповідних документах ( екран спортивних змагань, "блискавка" , зведена відомість тощо ) чи повідомляють через суддю – інформатора. Їхні нотатки потім використовують для спортивної стінгазети. Як правило, до цієї групи входять і юні фотокореспонденти.

Добре, якщо шкільний майданчик радіфіковано. З допомогою мікрофона легко вишикувати класи для виходу на парад, переходу від одного місця змагань до іншого. Музика, команди по радіо створюють атмосферу урочистості, допомагають підтримувати дисципліну і порядок на майданчиках. А результати , показані учнями в процесі змагань, відразу стають відомі глядачам. Роль спортивних коментаторів виконує спеціально підготовлена група.

# Висновок до розділу І

На основі вищевикладеного можна судити про те, що в організації спортивних змагань немає головного та другорядного. Ми бачимо, що навіть без інформаційного забезпечення змагання відбувалися б неповноцінно, не говорячи вже про такі важливі деталі як правильне оформлення майданчика та тренування учнів.

І звісно, адже, невеликий брак у виготовленні, наприклад тії самої ями для стрибків, або неправильне встановлення планки, може привести до травмування та каліцтва учнів. Контроль за підготовкою до змагань повинен бути чіткий та суворий. Повинні бути чіткі та ясні пояснення, насамперед від вчителя фізичної культури ( бо кому як не нам, майбутнім вчителям про це знати ) про те що як провести та виготовити.

Дотримуючись всіх правил організації, змагання перетворяться дійсно на свято, яке не буде засмучене якимись не передбачуваними подіями з негативними результатами.

# ІІ. Організація загально шкільних змагань на прикладі "Малих олімпійських ігор"

Щоб цікаво організувати і провести "Малі олімпійські ігри" в школі, насамперед слід дотримуватися всіх ритуалів Олімпійських ігор, що надають святу особливої урочистості.

Для підготовки до свята "Малих олімпійських ігор" створюють "олімпійський комітет", до якого входять педагоги, вожаті, спортивні активісти. Комітет затверджує програму і сценарій свята, намічає дату проведення, визначає систему підбиття підсумків "Малих олімпійських ігор" між класами. Робота знайдеться кожному: інструкторам зі спорту і юним суддям, художникам і кореспондентам.

Створюють спеціальні комісії, кожну з яких очолює член олімпійського комітету.

Успіх свята багато в чому залежить від чіткого й об’єктивного суддівства. До складу суддівської комісії включають спеціально підготовлених вчителів, юних суддів із числа учнів.

За кілька днів до свята фізорги класів подають до суддівської колегії заявки на участь учнів у особистих і командних змаганнях олімпіади. На підставі заявок суддівська колегія готує протоколи змагань.

Учні молодших класів можуть проводити свої змагання. Їхня програма в основному складається із рухливих ігор: біг, стрибки, подолання перешкод, метання. Слід подбати, щоб комплекс ігор був завчасно відомий учасникам.

Учні молодших класів можуть брати участь в урочистих парадах відкриття і закінчення свята.

І ось настає день олімпійських ігор. У визначений час учні шикуються в колони. Символічно вони представляють спортивні делегації п’яти континентів – Європи, Азії, Африки, Америки і Австралії. На грудях юних учасників - емблеми ігор.

Юні олімпійці урочисто піднімають олімпійський прапор, запалюють олімпійський вогонь і виголошують олімпійську клятву, проходять урочистим маршем.

Весь день проводяться змагання за цікавою олімпійською програмою, насиченою різноманітними стартами, іграми, конкурсами та атракціонами. Та ось змовкли стартові команди і суддівські свистки, завмерли секундоміри. Юні олімпійці шикуються на заключний парад. Настає урочиста мить, коли будуть оголошені юні "олімпіоніки" ( так у давнину називали переможців Олімпійських ігор ).

Головний суддя підбиває підсумки змагань. Під час нагородження на флагштоці піднімається вимпел або емблема того класу чи загону, представник якого на п’єдесталі пошани. Спочатку нагороджуються кращі класи, а потім на п’єдестал пошани піднімаються переможці і призери в особистих змаганнях. Переможцям вручають червоні стрічки з надписом " Чемпіон олімпіади ", а призерам - стрічки з надписом " Призер олімпіади ". Потім нагороджують кращих суддів, активістів.

Головний суддя дає команду: " Спустити прапор олімпійських ігор!" Чемпіони олімпіади опускають його і урочисто виносять. Юні фізкультурники з молодших класів гасять олімпійський вогонь. Головний суддя оголошує "Малі олімпійські ігри закритими". Під звуки спортивного маршу класи на чолі з фізоргами залишають спортивний майданчик.

2.1 Літні "Малі олімпійські ігри" в школі

До літнього свята "Малі олімпійські ігри", як і до кожного спортивно – масового заходу, треба старанно підготуватися. Дуже важливо заздалегідь все обміркувати, передбачити в деталях, щоб під час проведення свята не виникло ніяких непорозумінь. Для цього створюють організаційний олімпійський комітет. До його складу входять директор школи, вчитель фізичної культури, класні керівники, лікар, голова ради колективу фізкультури, шефи, батьки.

Головою комітету обирають вчителя фізкультури. Список членів комітету затверджують наказом директора школи.

Організаційний олімпійський комітет, який координує роботу по підготовці й проведенню спортивного свята, складається з 9 – 11 осіб: голови комітету, заступника голови комітету, секретаря, відповідального навчально – тренувальну роботу, відповідального за агітаційно – масову роботу, начальника школи фізкультурного активу, керівника бригади спортивних суддів, редактора спортивної газети, організатора шефської допомоги по роботі з учнями молодших класів, завідуючого спортивними спорудами, майданчиками, завідуючого спортивним майном.

Майже кожен із них очолює відповідну комісію, до складу якої входить 5 – 7 активістів. Обов’язки між членами комітету ( начальниками комісій) розподіляються так: голова комітету здійснює загальне керівництво, педагог фізичного виховання відповідає за навчально – тренувальну роботу ( контролює роботу спортивних секцій, гуртків, груп підготовки до складання норм комплексу ГПО ), готує громадських інструкторів, юних суддів, учнів до стройового огляду, представники від учнів середніх та старших класів пропагують свято серед учнів ( бесіди, збори, стінні газети тощо ), організовують учнів на впорядкування спортивних майданчиків, голова ради колективу фізкультури бере участь в організації спортивних змагань, підготовці громадського фізкультурного активу; ділянка лікаря - медичний контроль за тими, хто виступатиме на спортивних змаганнях. Інші члени комітету контролюють окремі види спорту ( особливо, коли до програми входять плавання, стрільба). На членів комітету покладається відповідальність за художнє оформлення колон, майданчиків, де проходять змагання. Вони ж дбають про організацію веселих естафет, атракціонів, рухливих ігор тощо.

# 2.1.1 Розробка плану підготовки свята

На першому засідання організаційного олімпійського комітету складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята . Ось такі питання включають до плану підготовки літнього спортивного свята "Малі олімпійські ігри":

1. Скласти положення про проведення ігор.
2. Скласти сценарій свята.
3. Визначити місце проведення параду та спортивних змагань.
4. Подбати про наочну агітацію ( стенди, афіші, плакати, гасла, запрошення, тощо).
5. Організувати бесіди по класах з питань фізичної культури і спорту, історії Олімпійських ігор.
6. Організувати передачі по шкільному радіо, присвячені святу.
7. Забезпечити консультації із спортивно – технічних питань.
8. У фізкультурному куточку школи оформити виставку навчально – методичних плакатів, таблиць та навчальних нормативів з різних видів спорту, що входять до програми спортивного свята.
9. Визначити учасників показових виступів, конкурсів.
10. Провести репетиції показових спортивних виступів.
11. Провести зведені репетиції ( у відповідних групах класів ) стройового огляду та масових гімнастичних вправ.
12. Забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми.
13. Організувати медичне обслуговування учасників свята.
14. Визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні змагання.
15. Скласти список жюрі, що буде оцінювати виступи зі стройового огляду та масових гімнастичних вправ команд – класів.
16. Провести семінари - інструктажі суддів або осіб, які будуть обслуговувати учасників спортивного свята.
17. Скласти перелік необхідного інвентарю і обладнання.
18. Підготувати спортивні майданчики, святково оформити їх ( лозунги, плакати, транспаранти, прапори, вимпели, чаша для запалення олімпійського вогню, п"єдестал пошани, флагшток).
19. Підготувати бланки технічної документації ( заявки, протоколи, відомості тощо).
20. Забезпечити фотографування переможців змагання, конкурсів та найцікавіших моментів свята.
21. Забезпечити своєчасне інформування про події, що відбуваються на спортивному святі.
22. Забезпечити тренування учнів з тих видів спорту, що входять до програми змагань.
23. Придбати призи, сувеніри, підготувати стрічки чемпіонам, грамоти, дипломи для переможців змагань і конкурсів.
24. Організувати роботу шкільного буфету.

У плані підготовки до проведення свята слід вказати строки

виконання заходів та прізвища осіб, що відповідають за них.

2.1.2 Складання положення про свято

Приблизно за десять - дванадцять днів до початку свята складають положення про його проведення та план - сценарій.

Після того, як його затвердить директор школи , з ним треба ознайомити шкільний колектив. Для цього один примірник документа вивішують в учительській кімнаті, а другий - у спортивному куточку школи.

На загальних зборах школи учнів ознайомлюють із термінами, порядком проведення й умовами змагань. Тут же розподіляють обов’язки між класами на період підготовки до свята. Заздалегідь проводять інструктаж із суддями, помічниками суддів, членами жюрі, щоб кожен з них чітко знав свої обов’язки.

#### Положення про проведення свята "Малі олімпійські ігри " в школі складають за орієнтовною схемою:



* + 1. Програма занять

##### Програма занять відображається так, як показано в таблиці № 1

Таблиця 1

|  |  |
| --- | --- |
| Вид вправ | Класи |
| 2-4 | 5-6 | 7-9 | 10-11 |
| Біг 30м | + | - | - | - |
| Біг 60 м | - | + | + | - |
| Біг 100 м | - | - | - | + |
| Стрибки у висоту з розбігу | + | + | + | + |
| Стрибки у довжину з розбігу | + | + | + | + |
| Метання м’яча | + | + | + | - |
| Штовхання ядра | - | - | - | + |
| Стройовий огляд | + | + | + | + |
| Масові гімнастичні вправи | + | + | + | + |

2.1.4 Учасники

У спортивному святі беруть участь всі учні 2 –11- тих класів, які не звільнені лікарем від занять з фізичної культури. Переможців визначають окремо серед 2-4, 5-6, 7-8 та 9-11 класів.

2.1.5 Порядок та умови визначення особистої і командної першості (система заліку та оцінка)

Особисті місця визначають на підставі результатів, досягнутих в процесі спортивних змагань. У заявці - протоколі напроти прізвища кожного учня проставляють його результат і оцінку за кожний вид легкоатлетичного чотириборства. За п’ятибальною системою виставляють оцінки й за участь класу в стройовому огляді і масових гімнастичних вправах. Але кожну оцінку за ці дві вправи зараховують з коефіцієнтом 0,5. Під час остаточного підсумку середній бал за чотириборство додають до оцінок ( балів), які клас одержав за стройовий огляд і масові гімнастичні виступи. Учаснику, який без поважних причин не прибув на змагання з усіх або окремого виду багатоборства, виставляють нульові оцінки і беруть до уваги, коли визначають середній бал.

2.1.6 Нагородження

Учасників кожної вікової групи, які зайняли І, ІІ та ІІ місця з окремих видів змагань, нагороджуються відповідно дипломами І, ІІ, та ІІ ступеня, а переможців - стрічкою чемпіона ігор.

Класи, що вибороли І, ІІ та ІІ місця серед своїх груп ( за вищою сумою балів), нагороджують відповідними грамотами. Клас – переможець за абсолютним показником (за кращою сумою балів) відзначають перехідним призом та грамотою. Такі грамоти одержують і ті класи, що займуть ІІ – ІІІ місця. Спеціальним призом нагороджують клас ( серед 4-6, 9-10 – х класів) , найбільша кількість учнів якого склала учнівські нормативи.

2.1.7 Термін подання заявок

Заявки на участь у спортивному святі складають окремо на хлопчиків і дівчаток і подають до ради колективу фізичної культури школи не пізніше ніж за 5 днів до початку змагань за такою формою:

###### Заявка – протокол

На участь у спортивних змаганнях шкільного свята "малі олімпійські

ігри" учнів 6 - "А" класу ( хлопчиків)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прізвище,ім’я, по - батькові | Рікнаро-дження | Біг60 м | Стри-бкиувисоту | Мета-нням’яча | Стри-бки в довжинуз розбігу | Дозвіллікаря | При-мітка |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |

2.1.8 Методичні поради по організації свята

#### Свято найдоцільніше планувати на кінець 4 чверті. Змістом спортивного свята є стройовий огляд команд – класів, гімнастичні вправи для масового виконання ( типу зарядки), спортивні змагання з легкоатлетичних вправ, що входять до навчальної програми – біг на 30, 60, 100 метрів, стрибки у висоту й довжину , метання тенісного м’яча та штовхання ядра. Кожний клас змагається з чотирьох легкоатлетичних видів. На спортивних змаганнях паралельно оцінюють, як учні виконують навчальні нормативи з фізичної культури. Передбачено також показові виступи кращих спортсменів, рухливі ігри, веселі естафети, атракціони тощо.

У спортивних змагання, виставляючи оцінки з бігу, стрибків та метання тенісного м’яча, на якість виконання вправ не зважають. Головний критерій – показаний результат.

Свято рекомендується проводити окремо для 2-4,5-6, 7-9, 10-11 класів. Першокласників запрошують на свято як глядачів. Якщо змагання проводять в одному місці, свято триває 3 год., якщо в кількох – значно менше. Якщо ж виникне необхідність скоротити тривалість змагань, можна ввести деякі обмеження в метанні м’яча і стрибках в довжину. Учасникам, що виконали навчальні нормативи з першої або другої спроби, не давати більше спроб; стрибки у висоту проводити потоком, тобто спортсмен не обов’язково повинен використовувати час, відведений на підготовку до наступної спроби.

2.1.9 Суддівство

Для обслуговування спортивних змагань створюють колегію, до складу якої, крім вчителя фізичної культури , входять судді з числа учнів, класні керівники, батьки, шефи. Часто також запрошують юних суддів із сусідської школи. Це є своєрідним обміном суддівським досвідом. Склад суддівської колегії й організаційного комітету вносять до положення про спортивне свято.

Змагання з кожного виду легкоатлетичного багатоборства обслуговує окрема суддівська бригада.

На змаганнях з бігу на короткі дистанції до складу суддівської бригади входять: стартер, суддя при учасниках, хронометристи ( їх кількість залежить від кількості доріжок, дин з них – старший ), суддя при фініші, секретар і його помічник . Судді – секундометристи визначають результат кожного учасника з точністю до 0, 1 секунди. Цю справу доручають тим, хто має практику роботи із секундоміром. Проте обмежуватися показниками тільки секундомірів не слід. Свої корективи вносять судді ( ними можуть бути й секундометристи) вони стежать, в якій послідовності фінішували бігуни, на скільки метрів один бігун відстав від іншого. В разі відставання на кожний метр додають у середньому по 0,2 секунди. Наприклад, переший бігун подолав дистанцію 60 метрів за 9, 3 секунди, другий відстав від нього на 1, 5 метра, а третій на 2 метри. Результати другого і третього будуть відповідно 9,6 та 9,7 секунди.

Щоб спортсмени не заважали один одному під час бігу, стартові доріжки розмічають на метровій відстані одну від одної. Учасникам потрібно нагадати правило, за яким бігунові забороняється переходити на чужу доріжку.

Суддя - стартер, одержавши сигнал на фініші, голосно й чітко подає команду: "На старт!" і стає позаду бігунів. Після деякої паузи він вимовляє протяжно: "Увага!" і піднімає прапорець так, щоб його видно було секундометристам. Команду : "Марш!" він подає чітко і при цьому різко опускає прапорець. Якщо хтось із учасників передчасно почав біг (фальстарт), старт починають спочатку. Після повторного зауваження бігунові забороняють брати участь у змаганні.

На змаганнях із стрибків у довжину склад суддівської бригади такий: старший суддя, два судді – вимірювачі, секретар, його помічник, помічники судді ( для розрівнювання піску).

Учасник має право на три стрибки. Спочатку всі учасники один за одним роблять перший стрибок, потім, кожний з них стрибає вдруге і втретє. Для заліку беруть найкращий результат. Відштовхуються перед стрибком біля лінії вимірювання ( на передньому краї бруска, який ближче до ями). Переступання цієї лінії або перебігання за брусок вважається невдалою спробою. Стрибки зараховують після команди старшого судді. У разі невдалої спроби подають команду : "Не зараховувати!"

Результат виміру від найближчого до бруска сліду, залишеного будь - якою частиною тіла стрибуна, до лінії вимірювання. Нульова позначка рулетки має бути біля кілочка. Результат визначають у сантиметрах.

Змагання із стрибків у висоту проводить суддівська бригада у складі: старшого судді , секретаря , його помічників , судді при учасниках і двох суддів - вимірювачів.

Під час стрибків у висоту буває найбільше травм. Щоб запобігти цьому, треба користуватися якісним інвентарем, добре обладнувати місце змагань, стежити за станом стрибкових ям. Це найперший обов’язок старшого судді.

Місце для розбігу повинно бути рівним і неслизьким. Тих, хто погано володіє технікою , позбавляють участі в спортивних змаганнях.

Початкову висоту встановлюють залежно від підготовки учнів, потім планку піднімають на 3 – 5 сантиметрів вище. На кожній висоті стрибунові дають три спроби. Після кожної вдалої спроби старший суддя каже: "Є!" і піднімає прапорець. Якщо ж спроба невдала, він робить сигнал прапорцем і дає команду: "Не зараховувати!". Після трьох підряд невдалих спроб, незалежно від того на якій висоті було встановлено планку, учасник вибуває із змагань. Якщо кілька учасників показали однакові результати, переможцем вважають того, хто подолав останню висоту з меншою кількістю спроб. Якщо ж і цей показник однаковий, тоді до уваги беруть попередню висоту. Стрибок вважають неправильним, якщо стрибун відштовхнувся обома ногами, збив планку або пробіг під нею.

Склад суддівської бригади під час проведення змагань із метання м’яча такий: старший суддя, два судді – вимірювачі , суддя при учасниках, секретар та його помічники. М’яч дозволяється метати як з місця, так і з розбігу. Кидок зараховують за командою старшого судді після приземлення м’яча, якщо учасник не перетнув лінію або вкопану в землю планку. В разі порушення правил змагання кидок не зараховують. Вимірюють відстань від місця падіння м’яча ( його помічають кілочком) по лінії перпендикулярній до планки. При цьому нульова позначка рулетки повинна бути біля кілочка на землі. Щоб м’яч залишив слід, його натирають крейдою. Кожному учаснику дається три спроби, які він робить підряд. Кращий результат зараховується. Щоб не було зайвих зволікань, секретар називає прізвище не тільки того, хто має виступати (для зручності назвемо такого учня першим), а й двох наступних учасників. Другий ( той, чиє прізвище стоїть раніше в протоколі ) уже повинен взяти в руки м’яч і готуватися до кидків, а третій має збирати м’ячі після кидків першого.

Якщо два або більше учасників змагань показали однаковий результат, їм присуджується одне місце, а наступні місця в цьому випадку не розігруються. При однаковому результаті кількох учасників змагань, які претендують на перше місце, їм надається право на три додаткових кидки.

Суддівська бригада під час штовхання ядра складається зі старшого судді, судді при учасниках, двох суддів – вимірювачів, секретаря, помічника секретаря. Вага ядра для юнаків – 5 кілограмів, для дівчат – 4 кілограми.

Як і в усіх інших видах спорту, кожному учасникові надають три спроби. Штовхати ядро можна з місця і стрибка. Результат зараховують, якщо ядро приземлилося в секторі, а учасник після поштовху ( до сигналу старшого судді ) не вийшов за межі кола й не торкнувся якою – небудь частиною тіла сегмента або землі за ним. Для визначення результату нульову позначку рулетки прикладають до основи кілочка, а другий її кінець – до найближчої точки внутрішнього краю сегмента. При однакових результатах у двох або більше учасників судді діють так само, як і при метанні м’яча.

Для визначення переможців із стройового огляду та масового виконання гімнастичних вправ створюють спеціальне жюрі з 3 – 5 осіб, до складу якого обов’язково вводять керівника початкової військової підготовки. В період підготовки до свята членам жюрі пояснюють, на що слід звернути особливу увагу. Наприклад, при виставленні оцінки за стройовий огляд треба враховувати якість поворотів на місці і під час руху, виконання стройового кроку, ходіння в ногу, шикування в шеренги і колони, вибір стройової пісні, емблеми, девізу, стан спортивного одягу.

А при виконанні гімнастичних вправ беруть до уваги насамперед синхронність у рухах, поставу, чіткість та якість виконання окремих елементів.

* 1. Зимові "Малі олімпійські ігри"

До програми зимових олімпійських ігор, крім спортивних змагань з лижних гонок, які становлять основу свята, потрібно ввести рухливі ігри на лижах, ковзанах, санках, футбол та регбі на снігу, веселі естафети, атракціони, а на закінчення свята – святковий карнавал на льоду.

2.2.1 Підгонка та оформлення місць змагань, ігор, атракціонів

Підготовка лижні.

Щоб змагання з лижних гонок пройшли організовано, ретельно готують лижню. Її прокладають, як правило, напередодні змагань по слабкопересічній місцевості з невеликими схилами, покритими негустим лісом або чагарником.

Ширина лижні становить 2,5 – 3 метри, а на спусках і поворотах – 5 метрів. Щоб лижня була добре вторована, нею проходять (під час розмітки) 10 –1 лижників. А щоб під час бігу краще відштовхнутись палицями, поруч з основною лижнею з обох боків прокладають узбіччя ( 4 – 6 лижників однією лижею проходять по основній лижні, а другою поруч).



Малюнок 1.

Лижню прокладають у формі витягнутої розімкнутої петлі ( мал. 1). Для кожної вікової групу обладнують окрему трасу. Таким чином, чотири петлі розмічають прапорцями різного кольору з розрахунку 40 – 60 прапорців на 1 кілометр дистанції. Їх розставляють на відстані 1,5 метра із внутрішнього боку лижні. Запропонована форма дистанції зручна тим, що при цьому полегшується її підготовка, підвищується оперативність у проведенні змагань.

У тих місцях, де можна збитись з лижні або зрізати дистанцію, ставлять контролерів. Їх інформують, як одягатися для виконання своїх обов’язків, як надати першу допомогу в разі обмороження та інших нещасних випадків. Для цього шкільний лікар видає контролерам індивідуальні пакети, в яких повинні бути вата, жирний крем, трохи спирту, зеленка, бинт.

Старт і фініш обладнують поруч – на відстані 25 метрів один від одного – на рівному майданчику. Бажано, щоб вони були якомога ближче до приміщення, де в разі необхідності можна зігрітись або зробити дрібний ремонт лижного інвентарю. В приміщення мають бути молоток, обценьки, кусачки, викрутка, шило, ножиці, шматочки ремінців і гуми, шурупи, цвяхи, дріт, нитки.

Майданчик , де розташовані старт і фініш, обладнують транспарантами "Старт" і "Фініш".

2.2.2 Організація суддівства з лижних гонок

Для обслуговування спортивних змагань призначають суддівську колегію, кількісний склад якої залежить від числа учасників. Якщо участь беруть 100 –150 лижників, суддівська колегія така: головний суддя, стартер, суддя при учасниках, секретар, три судді – хронометристи, старший суддя по дистанції, лікар або медсестра, контролери й патрулі ( залежно від складності дистанції ).

Роботою суддівської бригади керує головний суддя. Перед першим стартом він приймає рапорт старшого судді по дистанції про стан траси, розподіляє обов’язки між суддями, перевіряє обладнання місць старту й фінішу, справність секундомірів. Під вас змагань головний суддя весь час перебуває в районі старту й фініш, стежить за чіткістю роботи суддів, за тим, як учасники дотримуються правил змагання.

Старший суддя по дистанції відповідає за точність вимірювання дистанції, якість лижні, розмітку. За два – три дні до змагань він разом із своєю бригадою робить контрольне вимірювання дистанції. Напередодні або рано – вранці в день спортивних змагань впорядковує лижню, ставить прапорці, показники ( дистанції поворотів, спусків, підйомів тощо ), обладнує місце старту і фінішу. Перед початком змагань розставляє по дистанції контролерів, нагадує їм їхні обов’язки.

Патрулі також допомагають тим, хто через травму або погане самопочуття зійшов з дистанції й не може самостійно дістатися до місця, де йому нададуть медичну допомогу. Крім того, патрулі стежать за порядком на дистанції. Контролерами і патрулями , як правило бувають учні.

За 10 сек. Перед стартом стартер говорить наступному учасникові: "Приготуватись!" Учень стає біля лінії старту. За командою: "Увага!" набуває стартового положення, за командою: "Марш!" біжить.

Стартер дає старт за годинником й секундоміром. Перший старт – в точно визначений час. Подаючи команду: "Марш!", стартер одночасно натискує головку секундоміра. Наступні старти дають за секундоміром після того, як стрілка відрахує час встановленого інтервалу ( 0,5 або 1 хвилину). Перед початком лижної гонки стартер звіряє свій годинний з годинником суддів на фініші, щоб потім правильно визначати результати.

На фініші старший суддя дає сигнал прапорцем в ту мить, коли учасник перетинає лінію фінішу, й гучно вимовляє: "Є!" За цим сигналом суддя на фініші фіксує за годинником час, а секретар занотовує результат. Одночасно інші судді на фініші записують по порядку особисті номери учасників. Цим займаються двоє: один називає номер учасника ще на підході до фінішу, другий записує цей номер, коли старший суддя, фіксуючи фініш, сигналізує прапорцем і вимовляє: "Є!" Для організації і проведення рухливих ігор, змагань з міні – футболу на снігу, перетягування каната, веселих естафет та атракціонів у паузі між стартами та в перерві між змаганнями призначають спеціальних осіб, які пройшли спеціальний інструктаж.

Для скорочення часу на проведення змагань старт можна давати парний кожні 30 секунд. Першими стартують краще підготовлені учні.

# ІІІ. Організація спортивних ігор та змагань в молодших класах

3.1 Рухливі ігри

Складовою частиною майже кожної з рухливих ігор мають бути стрибки, метання, вправи з рівноваги тощо. У спортивних іграх закріплюються та вдосконалюються найрізноманітніші навички учнів, розвиваються спритність, швидкість, сила, витривалість. Чітко й лаконічно пояснивши зміст і правила гри, учасникам дають змогу обрати ведучого. Гру починають за будь яким умовним сигналом. Учням, які порушують правила або помиляються, роблять відповідні зауваження під час гри. Якщо помилки грубі, гру припиняють і роблять додаткові пояснення. Особливу увагу приділяють учасникам, які грають неактивно, бояться виконувати складні вправи.

Гра закінчується, коли мине певний час або її завдання буде вичерпане. Після цього відзначають найактивніших, найспритніших і тих, хто на цей раз грав краще, ніж раніше. Це викликає почуття впевненості в своїх силах, задоволення.

Відомі ігри можна періодично повторювати, ускладнювати їх. Регулюючи навантаження у грі, можна застосовувати такі прийоми: зменшувати або збільшувати тривалість гри, кількість повторень, розміри майданчика і довжину дистанції, вагу предметів, кількість і складність перешкод, вводити короткочасні паузи для відпочинку.

"Естафета з чехардою".

Гравців ділять на дві команди. Кожна з них стає в колону по одному на відстані 2 – 3 метра одна від одної. Перед гравцями, що стоять першими, креслять стартову лінію, від якої починають розбіг.

Перед кожною колоною на відстані 8 – 12 кроків од стартової лінії креслять невеликі прямокутники ( по одному на кожну команду).

В них стають перші номери кожної команди ( вихідне положення – зігнувшись в упорі на одну ногу, схилити голову на груди ). За сигналом керівника гравці, які стоять попереду в колонах, біжать уперед, стрибають, опираючись руками на спину гравців, що сидять у прямокутниках, і займають їхні місця. Гравці, через яких стрибали, біжать у зворотному напрямку, торкаються долоні наступних гравців, після чого стають позаду своїх команд. Наступні гравці повторюють гру спочатку і т.д. Гра припиняється, коли всі гравці закінчать стрибки. Перемагає команда, яка закінчила гру першою і без штрафних очок. Гравцеві, через якого стрибають не дозволяється змінювати позу під час гри: не можна вибігати з прямокутника доти, поки гравець, який стрибав, не торкнеться після стрибка ногами підлоги; не можна вибігати за лінію старту, поки гравець, який повертається, не торкнеться долоні наступного учасника.

"Піонербол".

На волейбольному майданчику натягують сітку або мотузок на висоті близько 2 метрів. Гравців ділять на 2 команди і видають по м’ячу. За сигналом керівника гравці повинні перекинути або передати м’яч на сторону суперника через сітку. Це треба виконати якнайшвидше, щоб команда суперників на встигла передати свій м’яч. Команда на боці якої опинилося два м’ячі, програє очко. Штрафні очки нараховуються командам і тоді, коли м’яч пройшов під сіткою або, перелетівши над нею, впав за межами майданчика, а також коли не кинули, а відбили волейбольним пасом. Гра триває доти, поки не наберуть визначеної заздалегідь кількості очок. Виграє команда, яка дістала менше штрафних очок. М’яч вважається на майданчику незалежно від того, тримає його в руках гравець, чи лежить він на землі; якщо м’ячі стикаються в повітрі, м’яч вважається спірним.

"М’яч ловцеві".

У протилежних ( по діагоналі) кутках майданчика ( можна волейбольного) креслять по невеликому трикутнику і паралельно його стороні, оберну тій до центра майданчика, на відстані 2- 3 метра проводять лінію захисників. Дві команди ( по 10 гравців у кожній ) розташовуються на майданчику у довільному порядку. Кожна команда виділяє одного ловця, який стає в трикутних, і двох захисників. Вони займають позиції в коридорі, який утворено стороною трикутника і лінією захисників. Керівник стає в центрі майданчика, підкидає вгору баскетбольний м’яч. Гравці намагаються його впіймати. Потім, перекидаючи м’яч одне одному, наближаються до гравця своєї команди і передають йому м’яч. Гравці другої команди, а особливо їхні захисники, намагаються перехопити м’яч і передати гравцеві своєї команди або перекинути своєму ловцеві, який стоїть у другому трикутнику на своїй половині майданчика. Перемагає та команда, ловець якої впіймав більшу кількість м’ячів за певний проміжок часу ( 5 –7 хвилин). Ловець повинен перекидати м’яч не вище за підняті вгору руки захисників; захисникам і ловцеві забороняється виходити за межі відведеної ділянки.

3.2 Ігри на місцевості

"Відкрита схованка"

На ділянці пересіченої місцевості площею приблизно 1 квадратний кілометр сховайте 15 – 20 предметів або конвертів з листами. Складіть план ділянки, дотримуючись масштабу: 1 сантиметр – 100 метрів, або 1 см – 50 метрів. На ньому позначте місця розташування схованок. Учні, користуючись планом, повинні відшукати сховані речі. Перемагає той, хто знайшов більше речей.

"Хто краще проповзе?"

Вибирають ділянку з густою травою і невисокими кущами. Встановлюють прапор на відстані 100 – 150 метрів від того місця, де перебуває група. Гравці за командою лягають на траву і повзуть до прапора. Вони намагається, щоб їх не помітив керівник, який стоїть біля прапора. Якщо ж керівник помітив гравця, той повинен підвестися і стояти на місці до закінчення гри.

Через якийсь час керівник дає сигнал, і всі підводяться. Той, хто доповзе ближче до керівника, виграє. Гравці повинні підповзати до прапора з різних боків, на заважаючи один одному.

"Через дорогу"

Грають на лісовій галявині. Одна команда ( 12 – 15 гравців ) охороняє відрізок дороги – близько 500 метрів завдовжки, інша розташовується в лісі і повинна непомітно перейти дорогу.

Команда охоронців може рухатися тільки дорогою або просікою і не має права заглиблюватися в ліс. Гравці цієї команди можуть пересуватися разом або розсипатися поодинці, перебратися через неї так, щоб не побачили охоронці.

Гра триває 20 – 30 хвилин. Потім команди міняються місцями. Перемагає команда, яка матиме менше помічених учасників.

3.3 Ігри взимку

"Естафета з передачею лижних палиць"

Команди із 3 – 4 чоловік шикуються біля стартової лінії в колону по одному. Гравці, за винятком тих, що стоять першими в колонах, не мають лижних палиць. За сигналом перші номери починають рухатися перемінним двокроковим ходом до контрольних прапорців, розташованих на відстані 30 – 50 метрів від старту. Встромивши біля прапорців палиці в сніг, учні повертаються назад ковзним кроком. Як тільки вони перетнуть лінію старту, до прапорців ковзним кроком прямують другі номери. Узявши палиці, вони повертаються перемінним ходом і передають їх наступним гравцям і т.д. Яка команда швидше виконає це завдання, та й переможе.

"Удвох згори"

Гравців ділять на групи і розбивають на пари. Один учень надіває лижі, а другий стає на його лижі за спиною. Вони спускаються з гори. Зійшовши на схил, вони міняються місцями. За кожний успішний спуск команді зараховують 1 очко.

Цю гру можна проводити і так. Взятися за руки чи під руки й спускатися стоячи або низько присівши. Можна спускатися один за одним: другий кладе руки на плечі першому, а одну лижу ставить між його лижами.

"Поки не покатаються всі"

Дистанція для гри може мати вигляд петлі. Довжина її, в залежності від кількості гравців, 100 – 400 метрів. Дистанція ділиться на етапи із загальним стартом і фінішем. Кожний етап відмічають прапорцем.

У грі беруть участь дві або три команди. Вони розставляють своїх гравців так, щоб на старті стояли із санчатами по два гравці від кожної команди. В кінці першого етапу і на всіх наступних біля прапорців стоїть по одному гравцю від кожної команди. Кінець останнього етапу є одночасно фінішем.

Перед початком естафети учні ( по двоє від кожної команди ) шикуються на старті. Один сідає на санчата, а другий береться за мотузку. За командою: "Марш!" гравці рушають в дорогу.

Добігши до першого етапу, санчата зупиняють. Гравець, що їхав на них, встає і береться за мотузок, а той, хто ждав на етапі, сідає на санчата, щоб їхати до другого етапу, і т.д.

Так санчата, не збавляючи швидкості, повинні об’їхати все коло і фінішувати. В цій грі – естафеті виграє команда, яка першою пройде всі етапи.

3.4 "Веселі старти"

Ці змагання не дивлячись на роки, проводилися, проводяться й будуть проводитися в наших школа, для учнів молодших класів. І це закономірно. Адже діти цього віку відчувають гостру потребу в рухах. Рухливі ігри – один з найдоступніших засобів задоволення цієї потреби. Вони, як правило, супроводжуються емоційним хвилюванням, приносять естетичне задоволення, радість. У процесі гри діти оволодівають технікою нових рухів, удосконалюють спритність, швидкість, силу, витривалість та інші фізичні якості. Правильно організовані рухливі ігри ефективно впливають на оздоровлення дитячого організму, мають велике виховне значення. Досвід показує, що такі змагання сприяють залученню школярів до систематичних занять фізичними вправами, допомагають засвоїти навчальну програму з фізичної культури в школі.

Доцільно проводити "Веселі старти" під час осінніх та весняних канікул. Звичайно до програми змагань входять рухливі ігри, естафети, стройовий огляд класів – команд, комплекси довільних гімнастичних вправ для масового виконання, спортивна вікторина, показові виступи провідних спортсменів, акробатичні піраміди.

Свята вводяться у річний план спортивно - масової роботи . Для проведення свята при раді колективу фізичної культури школи створюють штаб, до складу якого входять: організатор позакласної та позашкільної роботи, вчитель фізкультури, керівник початкової військової підготовки, вчителі – предметними, шкільний лікар, шкільний психолог, член батьківського комітету.

Персональний склад членів штабу затверджується наказом директора школи. На першому ж засідання штабу складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята, в якому вказують терміни виконання заходів та відповідальних осіб.

3.4.1 Розподіл обов’язків серед членів штабу

Начальник штабу ( ці функції виконує організатор позакласної роботи, а функції його заступника – вчитель фізичної культури ) здійснює загальне керівництво. Вчитель фізкультури відповідає за навчально – тренувальні заняття ( контролює методичну роботу по добору ігор, естафет та довільних гімнастичних вправ для масового виконання, займається підготовкою громадських інструкторів, юних суддів, забезпечує спортивну базу. Керівник початкової військової підготовки готує учнів до стройового огляду. Представники шкільного активу ( старшокласники ) пропагують свято серед учнів ( проводять бесіди, збори, випускають шкільні стіннівки, виступають по шкільному радіо ), контролюю хід підготовки шкільних спортивних майданчиків до свята. Шкільний лікар або медична сестра здійснює медичний контроль за учасниками спортивного свята, забезпечує медичне обслуговування. Кілька членів штабу відповідають за художнє оформлення місць змагань.

Приблизно за 20 днів до свята організатори складають положення про нього та план – сценарій, які після затвердження директором школи доводять до відома шкільного колективу. Один примірник цих документів вивішують в учительській, а другий – у фізкультурно – спортивному куточку. Крім того, на загальних зборах учасників свята знайомлять з часом, порядком проведення та умовами змагання. Заздалегідь проводять інструктаж з тими, хто буде обслуговувати змагання ( судді, члени жюрі).

До суддівства ігор і естафет, крім вчителя фізкультури, залучають юних суддів, вчителів – предметників, класних керівників, ветеранів спорту, батьків учнів, шефів, учнів – старшокласників. Суддівська бригада, як правило, складається з головного судді, суддів на старті й фініші, на дистанції, по підготовці інвентарю та обладнання.

Для оцінювання стройового огляду, масового виконання гімнастичних вправ, спортивної вікторини, атракціонів створюють жюрі. До його складу, крім керівника початкової військової підготовки, входять вчителі – предметними, батьки, кращі учні – спортсмени. Обов’язки між членами жюрі розподіляють так: голова жюрі, секретар – секундометрист, відповідальні за дотримання правил змагань ( не менше двох осіб ), за конкурс болільників, за спортивну вікторину, коментатор. Коментатора готують спеціально із числа спортсменів – старшокласників або вчителів. До його обов’язків входить представляти глядачам і учасникам команди – їхніх керівників, членів жюрі і почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляти результати змагань, інформувати про допущені помилки або порушення правил, коментувати хід змагань, розповідати про спортивні традиції школи, класу.

Рада шкільного колективу фізкультури в період підготовки до свята проводять інструктаж з членами жюрі, наголошуючи, на що слід звернути увагу під час оцінювання тієї чи іншої складової частини свята. Наприклад, у масовому виконанні довільних гімнастичних вправ передусім береться до уваги синхронність рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників. Оцінюючи стройовий огляд класу, враховують вправність учнів під час шикування і поворотів на місці, стройовий крок, ходьбу в ногу , рівняння в шеренгах, виконання стройових пісень, а також загальну дисципліну, зовнішній вигляд, девіз та емблему класу.

Рухливі ігри та естафети ( 4 – 5 для кожного класу ), що включають біг, стрибки, метання, елементи гімнастики, спортивних ігор до програми "Веселих стартів", добирають із урахуванням шкільної програми з фізичної культури. Вони повинні бути простими, доступними, різноманітними за змістом і формою, відповідати віку та фізичній підготовленості дітей.

Команди комплектують із учнів одного віку ( краще якщо буде команда – клас ), і змагання проводять серед паралельних класів.

До змагань кожний клас готується окремо. Перед цим діти ознайомлюються із комплексом рухливих ігор та естафет, із комплексом довільних гімнастичних вправ і вимогами до них та стройового огляду. Тренування й репетиції проводять, як правило, в позаурочний час, широко залучаються для їх проведення активістів – старшокласників. Допомагають також у підготовці до свята і уроки фізкультури. Наприклад, рухливі ігри і естафети часто включають до заключних частин уроку, а до підготовчих ( у вигляді розминки ) – стройові та гімнастичні вправи, передбачені програмою свята. Після налагодження такої роботи по класах проводять одну – дві зведені репетиції з музичним супроводом.

Святкова атмосфера змагань багато в чому залежатиме від художнього оформлення місця, де відбуватимуться основні події. Чимало з того, що знадобиться для проведення спортивного свята, можуть виготовити, обладнати й оформити самі учні ( або за допомогою шефів ).

Своєчасно в школі турбуються й про урочистість нагородження переможців змагань та конкурсів. Крім традиційних грамот і дипломів, переможців та активістів відзначають ще й оригінальними призами, заохоченнями, наприклад, квитками до театру, кіно, екскурсійних поїздок тощо.

Під час змагань працює група кореспондентів – інформаторів і фотокореспондентів. У день свята організовують продаж у шкільному буфеті бутербродів, фруктової та мінеральної води, молока, кефіру, сиру, фруктів, кави, чаю.

Особливо цікаво проходить у школі спортивне свято "Веселі старти", присвячене закінченню. Навчального року. Його проводять наприкінці четвертої чверті. Тривалість свята 2 години. Починається воно виходом і шикуванням команд ( до складу кожної команди входять 10 хлопчиків і 10 дівчаток ). Команди одягнуті в індивідуальну спортивну форму, кожна із своїм оформленням, з’являються на майданчик під звуки спортивного маршу. Очолює колону суддівська бригада, одягнена в білу форму, за нею – учні перших, других, третіх класів.

# Висновок до розділу ІІІ

Представлені тут спортивні ігри можуть бути використані під час проведення спортивних свят як для учасників так і для болільників. Робиться це для того, щоб змагання проходили різноманітніше та цікавіше, бо перш за все змагання - це свято, в якому немає учасників та спостерігачів – участь приймають всі, хто має бажання та можливість.

Звичайно серед учнів молодших класів свято організувати водночас і легше і важче. Легше тому, що діти в цьому віці примірніші та слухняніші, а важче – тому, що вони менш фізично підготовлені, вчитель мало знає про можливості та схильності цих учнів, але і в одному і в другому випадку змагання повинні бути святом, а не зобов"язуванням.

# Висновок

Деякі батьки вважають, що корисно дітей заставляти робити фізичні вправи. Але ж насправді такий підхід не вірний. Якщо батьки почнуть заставляти дитину, то користі від цього не буде. Саме про це свідчать дослідження американських фізіологів. Фізичні вправи корисні для здоров’я лише в тому випадку, коли виконуються добровільно.

Як показали дослідження, у мишей, яких заставляли бігати в колесі, значно ослаб імунітет. А у мишей, які бігали в по колесу не менше, але по своїй волі, імунітет посилився.

Саме для того потрібно організовувати спортивні змагання , щоб учням було цікаво, щоб у них виникало бажання до фізичних вправ, а в зв’язку з цим і покращувався імунітет.

Навіть не беручи до уваги дослідження американських вчених, із нашого вітчизняного досвіду ми добре знаємо, що люба діяльність, будь то навчання або робота виконується краще, якщо робиться дійсно з бажанням.

І про це ніколи не слід забувати нам як майбутнім педагогам – перш ніж чомусь навчити, потрібно зацікавити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

 1. Ф.О.Александров. "Быт и культура", Москва. 1978.

2. М.В. Антропова „Школьная гигиена", Москва, "Медицина", 1970.

3. О.П. Бамбуркін та ін. „Фізичне виховання в сільській школі", „Рідна школа", 1994, №9.

4.М.Д.Большакова, А.Я. Гольдфельд „Руководство для школьных врачей", „Медгиз", 1985.

1. Під редакцією А.Т. Брикуна "Гімнастика", Москва, ""Фізкультура і спорт", 1971

6. В.В.Гориневский, "Физическое образование. Пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц, занимающихся физическим образованием". Спб., 1913.

7. О.B.Жеребцов. "Физкультура и труд". Москва.1986.

8. В.М. Заціорський "Фізичні якості спортсмена", ФиС, 1966.

9.М.В. Зімкін " Фізіологічна характеристика сили, швидкості, витривалості", ФиС, 1956.

10."Інструктивно – методичні рекомендації щодо організації фізкультурно – оздоровчої роботи в навчально – виховних закладах України", Міністерство освіти України, 2006р

11. В.И. Козлов, Богданов Г.П. „Спортивный час Школьника", М., 1985.

12.Колесов Д.В. „Физическое воспитание и здоровье школьников"

Москва, 1983.

13. И.Н.Саркизов – Серазини "Путь к здоровью, силе и долгой жизни", ФиС, 1957.

14.А.Н.Крестовников, " Очерки по физиологии физических упражнений", ФиС, 1952

15. О.З. Леонов "Старти надій", Київ, "Молодь", 1981

16. П.Ф. Лесгафт, "Руководство к физическому образованию детей школьного возраста"" ч.І, Спб., 1888; ч. ІІ Спб., 1901 .

17. П.Ф.Лесгафт, "Собрание педагогических сочинений", т.2, 1952 р., ст. 118 – 119).

18.Л.П.Матвеев "Теорія фізичного виховання", ФиС, 1959

19.Наказ МОЗ та МОН України від 21.04.05р. № 242/178 „ Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді".

20. И. П. Павлов "Двадцатилетний опыт обьективного изучения высшей нервной деятельности. Изд. 7.М., Медгиз, 1907.

21.А.Е. Покровский "Детские игры и гимнастика в отношении здоров"я и воспитания младенца" , 1893 .

22.А.Е. Покровский "Физическое воспитание у детей разных народов

преимущественно России", 1884 .

23.Чиж Ю.А. „Фізична культура – джерело здоров"я", Київ, „Здоров"я" 1977.

## Додаток 1

