

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Харківський коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Організація і методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань

Методичні рекомендації



Харків, 2019

Укладачі:

Л.К.Грищенко – старший викладач факультету фізичного виховання та мистецтв, вища кваліфікаційна категорія, викладач-методист.

І.М.Журавльова – старший викладач факультету фізичного виховання та мистецтв, вища кваліфікаційна категорія, викладач-методист.

Рецензенти:

Пятницька Д.В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради..

Воронцова І.А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Методичні рекомендації «Організація і методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань» складено викладачами Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В них розкрито одну з сторін прийому контрольних нормативів з різних дисциплін (оздоровча аеробіка, волейбол, легка атлетика, та ін.) які викладаються в закладі вищої освіти. Всі ці приклади заходів, протягом багатьох років проводилися у вищезазначеному коледжі і позитивно впливали на знання та навички студентів.

Ця робота може використовуватись викладачами та студентами педагогічних професій під час організації фізкультурно-спортивних свят і змагань у коледжах, школі та в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради
факультету фізичного виховання та мистецтв
Протокол № 10 від 14 травня 2019 р*

Зміст

Вступ.....	4
1. Організація та проведення змагань з оздоровчої аеробіки:	6
1.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань з оздоровчої аеробіки.....	6
1.2 Зразок Положення про змагання з оздоровчої аеробіки.....	8
2 Організація та проведення змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки:.....	12
2.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки.....	12
2.2 Зразок картки учасника та Положення про змагання з легкої атлетики.....	13
3. Організація та проведення змагань з «Міні-волейболу»:	16
3.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань з «Міні-волейболу».....	16
3.2 Зразок Положення про змагання з «Міні-волейболу».....	17
4. Організація та проведення змагань-розваг «Веселі старти» та «Козацькі розваги»:	19
4.1 Змагання «Козацькі розваги», зразок Положення та сценарію.....	19
4.2 Змагання «Веселі старти», зразок Положення та сценарію.....	27
5. Організація та проведення змагань з туристичної смуги перешкод	33
6. Саморобний спортивний інвентар.....	36
7. Загадки зі спортивною тематикою.....	39
8. Організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики:	44
8.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань зі спортивної гімнастики.....	45
8.2 Зразок Положення про змагання зі спортивної гімнастики.....	46
Висновок	53
Список використаної літератури.....	53

Вступ

Підготовка студентів – майбутніх вчителів фізичного виховання має багато напрямків. Вчитель повинен не тільки добре знати свій предмет, але й на високому рівні володіти всіма сторонами педагогічної діяльності. Одна з сторін професійно-прикладної підготовки студентів – майбутніх вчителів, це уміння організовувати і проводити різноманітні заходи з фізичного виховання зі школярами.

Кожен вчитель, який багато років працював у школі може підтвердити, що нікого не обміне участь бути класним керівником і те, що багато хто з вчителів працює у групі подовженого дня. З точки зору фізичного виховання, це вимагає від вчителя уміння провести: ранкову гімнастику до занять, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, фізкультурний час у групі подовженого дня, рухливі перерви, походи вихідного дня та ін..

Студенти закладів вищої освіти та вчителі шкіл під час зимових та літніх канікул працюють у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (далі ДЗОВ) вожатими та вихователями. Фізкультурно-спортивні заходи у ДЗОВ починаються з ранку і продовжуються до кінця дня. По перше – це ранкова гімнастика, яка може бути проведена в різних варіантах (традиційна, як гра, мати сюжет та ін.); по друге – спортивні та рухливі ігри під час прогулянок; по третє – різноманітні змагання, розваги (наприклад «Веселі старти») та виступи зі спортивними номерами. Всі ці заходи вимагають від учителя уміння провести ранкову гімнастику, допомогти дітям у підготовці до змагань, організувати та провести рухливі ігри, а також підготувати спортивні номери (наприклад з оздоровчої аеробіки) для виступу на відкритті «Малих олімпійських ігор» та ін..

Враховуючи зазначене, у академії багато років студенти, незалежно від того, який предмет вони будуть викладати в майбутньому, готуються проводити позашкільні та позаурочні фізкультурно-спортивні заходи зі школярами. Всі студенти приймають участь у змаганнях з легкої атлетики, оздоровчої аеробіки, легкоатлетичного кросу, волейболу, баскетболу, футболу, гімнастики та ін.. Ці змагання є заліковими (за підсумками змагань студент отримує оцінку або бали з фізичного виховання). Крім того вони приймають участь в організації, проведенні таких заходів, як «Козацькі розваги», «Веселі старти», спортивні вечори. Ті студенти, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної

групи, приймають участь у організації та суддівстві змагань, де також набувають досвід роботи з фізичного виховання.

Під час перевірки проходження практики студентами в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, яка є обов'язковою для всіх студентів, з'ясувалося, що всі названі вище фізкультурно-спортивні заходи мають велике значення і допомагають студентам в роботі. Після участі у змаганнях з оздоровчої аеробіки, вони з легкістю проводять ранкову гімнастику під музичний супровід, з інших видів спорту складають положення і проводять змагання. Дуже цікаво практиканти проводять змагання-розваги між загонами такі як «Веселі старти» та «Козацькі розваги».

В методичних рекомендаціях «Організація і методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань» розкрито послідовність організації та проведення різних фізкультурно-спортивних заходів, які протягом багатьох років проводилися у академії і які дуже популярні серед студентів.

Ця робота може бути використана викладачами закладів вищої освіти, вчителями шкіл та студентами педагогічних професій під час проходження педагогічної практики в школі та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

1 Організація та проведення змагань з оздоровчої аеробіки.



1.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань-заліку з оздоровчої аеробіки

Залікові заняття з дисциплін фізичного виховання, як показує досвід роботи, проходять із недостатнім навантаженням, рухова щільність невелика. Це зумовлено тим, що студенти чекають своєї черги, щоб здати норматив. Тому необхідно шукати цікаві, нетрадиційні форми вирішення цієї проблеми. Однією з таких форм проведення підсумкового заняття є проведення змагань-заліків.

Всі заходи сплановані згідно з робочою навчальною програмою. На перших заняттях студенти ознайомлюються з положенням про змагання.

Наприклад, на заняттях з аеробіки вибирається інструктор з числа студентів групи, який разом з викладачем підбиратиме цікаві вправи. Це будь-яка координована студентка, але бажано, щоб вона раніше займалася або танцями, або аеробікою, або гімнастикою. Спочатку студенти вивчають, а потім повторюють елементи різних видів гімнастики (елементи аеробіки, вправи на рівновагу, акробатичні вправи), потім компонують вправи аеробіки в комплекс, підбирають музичний супровід. Крім комплексу оздоровчої аеробіки, студенти тренуються і ретельно відпрацьовують

стройову підготовку, яка також оцінюється на змаганнях. З великим захватом студенти продумують і підбирають спортивну форму, оформлення якої повинно відповідати змісту музичного супроводу, і також буде оцінюватися суддівською колегією. Крім того, студенти у своїх комплексах з оздоровчої аеробіки можуть використовувати різний спортивний інвентар (обручі, гімнастичні палки, скакалки, м'ячі) та саморобний інвентар та атрибути (помпони, стрічки, хустки, шарфи).

Оцінює виступ суддівська колегія, в яку входять викладачі фізичного виховання.

Весь процес проведення змагань складається з організаційно-підготовчої та основної частин. В організаційно-підготовчу частину, як дуже важливий момент, входить підготовка спортивного залу: його святково прикрашають надувними кульками, прапорцями, лозунгами, стягами, готують місця для глядачів і суддівської колегії, встановлюється апаратура для музичного супроводу.

Основна частина, це безпосереднє проведення змагань. Вона має свої етапи.

Виступи команд починаються зі стройової підготовки: команда групи входить до зали на чолі з інструктором. Після цього інструктор здає рапорт головному судді про готовність до змагань. Команди, за бажанням, промовляють девіз. Потім група йде у колоні по одному навколо зали і за командою інструктора перешиковується у три колони, після чого виконується комплекс оздоровчої аеробіки. Завершивши виступ, команда перешиковується в шеренгу і очікує, оголошення результатів. Судді аналізують виступ, головний суддя оголошує скільки балів і за що отримала команда. Протоколи з результатами змагань та вітання переможців розміщують на стендах. Після завершення змагань оцінки (набрані бали відповідають оцінкам) виставляються у навчальний журнал.

Аналізуючи досвід проведення таких змагань, можна сказати, що вони не тільки дозволяють оцінити знання та навички студентів, а й навчають їх

проведенню таких заходів, що є професійно-прикладною підготовкою студентів. Ці знання вони зможуть використовувати у своїй майбутній роботі у школі, у дошкільному закладі або працюючи у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

1.2 Зразок Положення про змагання з оздоровчої аеробіки.

Положення про змагання з оздоровчої аеробіки роздаються в групи заздалегідь, щоб команди підготувалися, враховуючи всі вимоги до виконання вправ.

Положення

про змагання з оздоровчої аеробіки на першість

Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

1. Мета та завдання

- 1.1 Перевірка знань та навичок студентів.
- 1.2 Естетичне виховання студентів.
- 1.3 Залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.
- 1.4 Набуття досвіду в організації та проведенні змагань з оздоровчої аеробіки.
- 1.5 Підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Дата, місце та час проведення

- 2.1 Змагання з оздоровчої аеробіки проводяться в два етапи.
Перший етап – 6,7,8 грудня.
Другий етап – лютий – березень (дата буде уточнюватись).
- 2.2 Змагання проводяться у спортивній залі академії.
- 2.3 Початок змагань о 8.30.

3. Учасники змагань

- 3.1 До участі у змаганнях допускаються студенти основної медичної групи.

3.2 Склад команди не менше 20 осіб.

3.3 Кількість команд від кожної учбової групи – одна.

4. Програма змагань

4.1 Змагання з оздоровчої аеробіки проводяться в два етапи.

Перший етап - змагання між невеликими командами в групі.

Другий етап (фінал змагань) – без стройової підготовки (дата буде уточнюватись).

4.2 Виступ команд груп інституту та коледжу.

4.3 Нагородження переможців змагань.

5. Основні вимоги

5.1 Команда групи готує для виступу один комплекс вправ з оздоровчої аеробіки (можна використовувати предмети, такі як султанчики, прапорці, стрічки та ін.).

5.2 Команда виконує комплекс вправ протягом 2.00 – 2.30 хв.

5.3 Музична композиція повинна бути записана на флешці, касеті або диску з номером групи та номером треку.

5.4 У програмі композиції повинні бути обов'язкові елементи з чотирьохкратним повторенням підряд кожного:

- згинання та розгинання рук від полу – боком до основного напрямку;
- стрибки на двох ногах (ноги нарізно - ноги разом) – обличчям до основного напрямку;
- амплітудні, почергові махи ногами – боком до основного напрямку;
- не менше двох перешикувань.

5.5 Обов'язкові елементи необхідно виконувати без зупинок і в однаковому темпі та ритмі.

5.6 Комплекс виконується у спортивній формі (єдиний верх).

6. Оцінка виконання композиції

6.1 Загальна оцінка виступу складається з оцінок:

- за стройову підготовку – 5 балів;
- за спортивну форму – 5 балів;
- за виконання комплексу оздоровчої аеробіки – 5

балів.

6.2 Додаток (додаткові бали, які можна отримати):

- за єдину спортивну форму – до + 0.3 бали;
- за зразкові дії інструктора – до + 0.3 бали;
- за оригінальність та музичний супровід – до + 0.4 бали;
- за синхронність – до + 0.3 бали;
- за складність та масовість – до + 0.3 бали;

6.3 Додаток (за що бали можуть бути зняті):

- за різну форму або не спортивну – по – 0.1 бал;
- за невиконання обов'язкових елементів – по – 0.2 бали;
- за неправильне виконання обов'язкових елементів – по – 0.1 бал;
- за неповний склад учасників – по – 0.2 бали.

7. Визначення переможців

- 7.1 Переможцем змагань вважається команда групи, яка набрала найбільшу суму балів за всіма показниками.
- 7.2 Якщо команди набирають однакову кількість балів, перевага надається команді, яка має кращий результат за виконання комплексу вправ, якщо і тут рівна кількість балів, далі перевага надається за стройову підготовку.

8. Нагородження

- 8.1 За перші три місця команди нагороджуються грамотами, а переможець перехідним кубком.

9. Заявки

- 9.1 Заявки на участь у змаганнях на першість інституту подаються до суддівської колегії у день змагань до початку виступу за підписами фізорга та куратора групи (форма заявки додається).

10. Оцінювання навичок студентів

- 10.1 Максимальна кількість набраних балів усього – 16.60 балів.
- 10.2 Виступ команди оцінюється:

14.00 – 16.60 балів – оцінка «відмінно»

12.00 – 13.90 балів – оцінка «добре»

9.00 – 11.90 балів – оцінка «задовільно»

нижче 9.00 балів – оцінка «незадовільно»

Приклад заявки

Заявка

на участь команди 111-ф групи у змаганнях

з оздоровчої аеробіки

№ з/п	ПІБ студентів	Медична група
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Фізорг групи _____

Куратор групи _____

2. Організація і проведення змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки.



2.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки

Змагання з легкої атлетики проводяться у Харківській гуманітарно-педагогічній академії в 3 дні. Починаються о 9.00 і закінчуються о 18.00. Студенти мають можливість перед заняттями, на занятті або після занять здати нормативи. В ці змагання, також, включаються нормативи професійно-прикладної підготовки такі, як метання малого м'яча у вертикальну ціль, човниковий біг, багатоскоки.

Студенти здають всі нормативи, але враховуючи індивідуальні можливості студентів, оцінки в журнал виставляються по 4 нормативам, в яких студенти показали кращі результати. В ці 4 нормативи обов'язково включається крос, але результат оцінюється на 1 бал вище, враховуючи те, що студенти набувають досвід у організації та проведенні кросу.

Студенти, які перенесли захворювання і не можуть приймати участь у змаганнях, отримують оцінку за організацію та суддівство змагань. Вони готують бігові доріжки, стрибкові ями, місця для метання малого м'яча у ціль та готують маршрут для кросу. Під час змагань вони виконують обов'язки секретарів на видах, допомагають суддям на фініші, вимірюють відстань на стрибках у довжину, стоять на поворотах при проведенні кросу, видають

номери та виконують різні обов'язки та доручення суддівської колегії, що пов'язані зі змаганнями.

Підготовка до участі у змаганнях відбувається на заняттях з легкої атлетики. Студенти на першому занятті ознайомлюються з положенням про змагання, що дає їм можливість навчитися складати положення, враховуючи всі нюанси цих змагань. Перед змаганнями вони отримують картки і з ними приходять на змагання. В картках суддя виставляє результат та ставить свій підпис, крім цього результати записуються у протоколи. Після змагань студенти здають картки своєму викладачеві. Він вибирає найкращі 4 результати і виставляє оцінки. Підсумок змагань проводиться за протоколом. Результати змагань, яскраво оформлені вивішуються на стендах. Нагороди вручаються на святах, що проводяться у академії.

2.2 Зразок картки учасника та Положення про змагання.

Картка			
учасника змагань з легкої атлетики _____ (прізвище н. 'я по батькові)			
_____ групи (№ групи)			
1 півріччя 20____ - 20____ навчального року			
Вид змагань	Результат	Оцінка	Підпис судді
Біг 100 м			
Біг 60 м			
Стрибок у довжину з місця			
Стрибок у довжину з розбігу			
Багатоскоки			
Метання малого м'яча у вертикальну ціль			
Крос: ю-1000 м, д-500 м			
Човниковий біг 4x9 м			

Положення
про змагання з легкої атлетики та професійно-прикладної
підготовки на першість
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

1. Мета змагання

- 1.1 Залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- 1.2 Перевірка знань і навичок студентів у проведенні змагань з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки;
- 1.3 Виявлення кращих спортсменів для комплектування команд коледжу та академії;
- 1.4 Оцінювання навичок студентів, отриманих на заняттях.

2. Судді

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі :

- головний суддя _____,
- головний секретар _____,
- начальник дистанції _____
- судді-секретарі _____
- помічники на видах – студенти груп:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Програма та учасники змагань

Змагання з легкої атлетики та професійно-прикладної підготовки проводяться три дні, в кінці жовтня (число буде уточнюватись).

Види змагань:

1. Біг 100 м
2. Біг 60 м
3. Стрибок у довжину з місця
4. Стрибок у довжину з розбігу
5. Багатоскоки
6. Метання малого м'яча у вертикальну ціль
7. Крос: ю-1000 м, д-500 м
8. Човниковий біг 4x9 м

До участі у змаганнях допускаються студенти, які за станом здоров'я зараховані до основної групи, тільки у спортивному одязі та взутті.

Студенти, які перенесли захворювання і не можуть приймати участь у змаганнях, приймають участь у підготовці місць змагань та суддівстві.

4. Визначення переможців

Змагання особисто-командні:

Переможці в особистій першості визначаються за кращим показником результату. Командна першість визначається за кращою сумою балів 5-ти учасників від навчальної групи.

Оцінювання навичок студентів

Юнаки

№	Види випробувань	До 16 років			До 17 років			Після 17 років		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	10.5	9.7	8.5	10.3	9.4	8.3	9.9	8.7	8.0
1	100 м	15.3	14.6	14.1	15.0	14.5	14.2	15.0	14.3	14.0
1	1000 м	4.10	4.00	3.55	4.00	3.55	3.50	4.00	3.50	3.40
1	Стрибки у довжину з місця (см)	190	200	210	200	210	220	200	220	235
1	Стрибки у довжину з розбігу (см)	375	405	420	280	410	425	380	425	450
1	Багатоскоки 8 стрибків (м)	13	15	17	17	18	19	17	19	20
1	Кидання малого м'яча у вертикальну ціль (коло 70 см, висота 150-220 см, з 9 м, 5 спроб)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
1	Човниковий біг 4 х 9 м	10.3	10.0	9.6	10.2	9.9	9.6	10.1	9.8	9.4

Дівчата

№	Види випробувань	До 16 років			До 17 років			Після 17 років		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	60 м	11.2	10.3	9.5	10.8	10.1	9.2	10.5	9.7	9.0
2.	100 м	17.8	16.8	16.2	18.0	17.0	16.0	18.0	16.8	15.8
3.	500 м	2.20	2.08	2.03	2.05	2.00	1.55	2.05	1.55	1.50
4.	Стрибки у довжину з місця (см)	160	175	195	145	160	170	145	170	180
5.	Стрибки у довжину з розбігу (см)	310	340	370	280	310	320	280	320	350
6.	Багатоскоки, 8 стрибків (м)	13	14	15	14	15	16	14	15	16
7.	Кидання малого м'яча у вертикальну ціль (коло 70 см, висота 150-220 см, з 9 м, 5 спроб)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
8.	Човниковий біг 4 x 9 м	12.2	11.9	11.5	12.0	11.7	11.3	12.0	11.5	11.1

5. Нагорода переможців

Переможці та призери в особистій першості нагороджуються грамотами.

Переможці та призери в командній першості нагороджуються дипломами та кубками.

3. Організація і проведення змагань з «Міні-волейболу».



3.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань з «Міні-волейболу»

Змагання з «Міні-волейболу» є грою, яка готує до гри в традиційний волейбол. Раніш, а іноді і в теперішній час, ця гра називається «Піонербол».

Вона дуже популярна серед дітей, які відпочивають у шкільних та різних дитячих оздоровчих закладах. Це вимагає від студентів, які будуть працювати там, знання правил та вміння грати в цю гру. Тому на заняттях з волейболу під час вивчення теми «Волейбол» студенти навчаються грати в «Міні-волейбол».

Кожен рік серед команд груп проводяться змагання з «Міні-волейболу», які є професійно-прикладною підготовкою. Під час занять студенти вивчають положення про змагання з «Міні-волейболу», в якому вказані зміни основних правил з волейболу, вчать скласти протоколи, таблиці та заявки, а на змаганнях закріплюють навички суддівства.

3.2 Зразок Положення про змагання з «Міні-волейболу»

Положення про змагання з «Міні-волейболу» на першість Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

1. Мета змагання

- 1.1 Підготовка студентів до роботи в дитячих оздоровчих таборах.
- 1.2 Перевірка навичок отриманих на занятті з фізичного виховання.
- 1.3 Організація активного відпочинку студентів.

2. Місце і час проведення

Змагання проводяться на спортивному майданчику Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Час проведення змагань – травень (календар змагань додається).

3. Учасники змагань

Кожна група виставляє одну або дві команди. Грати команда може тільки в повному складі (6 гравців), які за станом здоров'я зараховані до

основної медичної групи.

Команда до гри допускається у спортивній формі і спортивному взутті

6. Судді

Суддівство здійснює суддівська колегія у складі :

- головний суддя _____
- головний секретар _____
- судді зі складу студентів _____

7. Зміни до основних правил змагань з волейболу

1. Партія починається з подачі, подача виконується кидком м'яча однією рукою.
 2. Партія закінчується, якщо команда набрала 25 очок, а при рівному рахунку гра проводиться до тих пір поки одна з команд не набере на 2 очки більше.
 3. М'яч можна ловити однією або двома руками, не можна відбивати.
 4. Отримавши м'яч, можна виконати три кроки (як при нападаючому ударі) і після цього необхідно м'яч передати.
 5. При прийомі забороняється подвійне доторкання до м'яча.
 6. Забороняється виконувати нападаючий удар.
 7. Задня лінія гравців не має права виконувати стрибок із передачею м'яча у трьохметровій зоні.
- Всі інші правила залишаються незмінними, як у волейболі.

8. Нагородження переможців

Команди-переможці нагороджуються за 3 та 2 місце грамотами за 1 місце грамотами та медалями.

4. Організація і проведення змагань-розваг «Веселі старты» та «Козацькі розваги».

4.1 Змагання «Козацькі розваги», зразок положення та сценарію

Змагання «Козацькі розваги» проводяться студентами вже багато років під час проходження практики в школі та в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. В цих змаганнях приймають участь тільки хлопці.

Перед проведенням цього заходу необхідно врахувати такі моменти:

- Підбирати естафети, конкурси або атракціони відповідно віку та можливостям учасників. Є змагання, що викликають негативну реакцію і агресивні дії юнаків. Такі конкурси не треба включати в змагання. До них відносяться, як показав досвід, така гра як «Бій півнів» – коли хлопці штовхають один одного, стоячи на одній нозі, намагаючись щоб суперник став на дві ноги. Також є змагання «Вершники» – коли один хлопець сідає верхи на іншого, і верхні стягують один одного. І ще, з погляду глядачів цікаве, але для виконуючих неприємне, це «Бій мішками на колоді». Це змагання можна замінити іншим, наприклад «Стягни суперника, тримаючись за коротку мотузку». У цьому змаганні юнаки стоять на колоді і тримають мотузку правою рукою кожен за свій кінець. Завдання: стягнути суперника за мотузку з колоди.

- До початку змагань хлопців треба готувати як до перемоги так і до поразки. Досвід показав, що більшість учасників не вміють себе поводити ні в тому, ні в іншому разі. Вчитель або вожатий повинні розказати про тактовну поведінку переможців, і що поразка це ще не показник фізичної невідповідності, а якщо юнак дійсно фізично слабкий, через похвалу за інші дії, запропонувати фізичні вправи для поліпшення фізичної підготовленості.

- Комплектувати команди необхідно за віком. Можна щоб кожен козацький гурт-команда складався з хлопців різного віку, але команди повинні бути однаковими. Дуже цікаво проходять такі змагання між

юнаками-вожатими у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку і юнаками старшого загону.

- Змагання «Козацькі розваги», треба проводити як свято спорту. Необхідно продумати костюми, емблеми, оформлення майданчику та підібрати музичний супровід. Заздалегідь з ведучими та суддями вивчити їх ролі та обов'язки. Нижче буде наведено приклад сценарію спортивного свята «Козацькі розваги» для дітей старших загонів або старших класів.



ПОЛОЖЕННЯ

про змагання «Козацькі розваги»

1. Мета заходу

1. Залучити студентів-юнаків до систематичних занять фізкультурою та спортом.
2. Перевірка умінь та навичок отриманих студентами на заняттях з фізичного виховання та методик.
3. Організація активного відпочинку студентів.

2. Судді

Головний суддя змагань – _____

Судді помічники – _____

Судді – секретарі – _____

Судді при учасниках – _____

Відповідальний за музичний супровід змагань – _____

Відповідальний за оформлення залу – _____

3. Учасники змагань. Вимоги до спортивної форми.

У змаганнях приймають участь 2 збірні команди 1 та 2 курсу. Склад кожної команди – 10 юнаків. Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та спортивні брюки однакового кольору, на ногах – спортивне взуття. Команда повинна мати емблему та гасло.

4. Місце та час проведення.

Змагання проводяться у спортивній залі Харківської гуманітарно-педагогічної академії:

15.20 - урочисте відкриття змагань.

15.30 - змагання.

16.30 - урочисте закінчення змагань.

5. Нагородження.

Команда – переможець: за 1 місце нагороджується грамотами та великим святковим пирогом, за 2 місце – грамотами та малим святковим пирогом.

СЦЕНАРІЙ

спортивного свята «Козацькі розваги»

Судді та ведучі: 1 ведуча _____

2 ведуча _____

головний суддя _____

судді – секретарі _____

судді – помічники _____

Учасники змагань: до участі у змаганнях допускаються юнаки 1 та 2 загонів, які допущені лікарем. Склад команди 10 осіб.

Хід спортивного свята

Виходять ведучі в українських костюмах, під музичний супровід.

Ведучий 1: Добрий день любі друзі. Ми дуже раді вітати Вас на нашому традиційному щорічному святі «Козацькі розваги».

З давніх-давен в Україні існує така традиція: після трудового дня проводити свій вільний час зібравшись разом, в єдине коло з піснями, танцями, іграми, розвагами. Ось і у нас сьогодні таке незвичайне імпровізоване козацьке коло.

Ведучий 2 За Дніпровськими порогами,
За південними дорогами,
За степами за широкими
Наші прадіди жили.
Мали Січ козацьку сильну.
Цінували волю вільну,
Як зіницю берегли.

1 ведуча: Ми любимо небо і квіти
І сонце нам шле свій привіт,
Ми роду козацького діти
Землі української світ.

2.ведуча: В яку б не пішли ми дорогу,
Ти сонце над нами злітай.
Крокуючи гордо і в ногу
Ми славимо рідний наш край!

1 ведуча: Наш приятель – вітер сміливий,
Відвага це наш зореліт.
Ми роду козацького діти,
Землі української цвіт!

2.ведуча: На святі спортивному дружньо
Підтримаємо юнаків.

Нехай переможе сильніший!

Запрошуємо козаків.

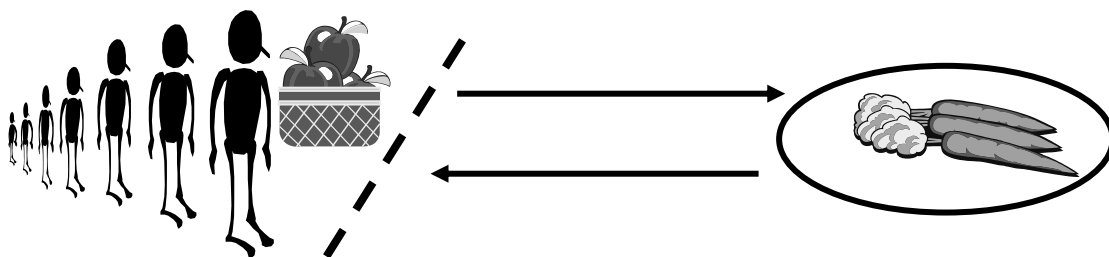
Під музичний супровід заходять команди козаків. Кожна команда має свою назву, емблему і гасло (девіз).

Команда «Непереможні», їх гасло: «Хоч ви з'їсте цеберку каші,
Всі перемоги будуть наші!»

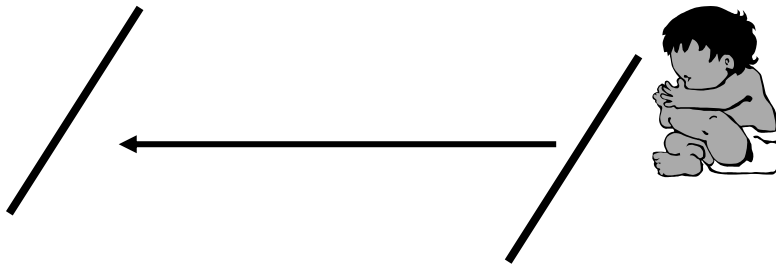
Команда «Завзяті», їх гасло: «Вареники їмо з салом,
І п'ємо міцненький квас.
Завіряємо громаду,
Не здолає ніхто нас!»

Зміст змагань

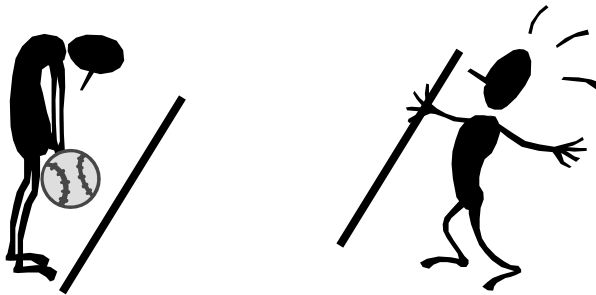
1.Збери врожай. Завдання: добігти до «городу» взяти один овоч, принести його до свого товариша і віддати. Товариш кладе овоч у цеберко, яке стоїть біля першого у команді, і біжить за іншим овочем. Перемагає команда яка перша складе всі овочі у цеберко.



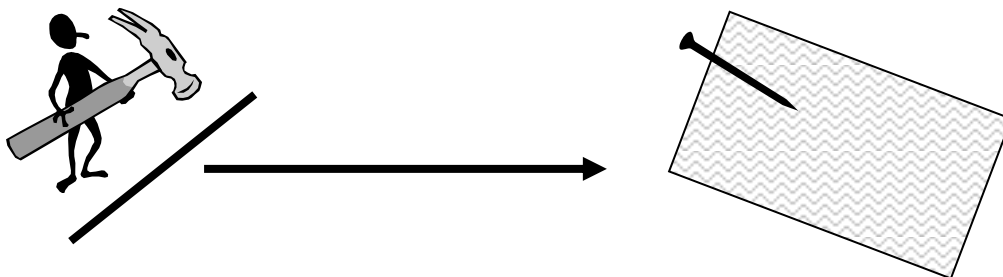
2.Втеча з полону. Козакам зв'язують руки і ноги. Руки прив'язують до ніг на відстані 30-40 см. Завдання: будь-яким способом досягти іншого кордону. Час переходу від кордону до кордону вимірюється секундоміром. Перемагає команда, яка у сумі показала менший час.



3.Змагання силачів. Козаки, з однієї команди, стають обличчям один до одного на відстані 2 метрів. Вихідне положення – ноги нарізно. Двома руками знизу передають один одному округлий камінь або ядро, на виконання цієї вправи дається півхвилини. Виграє та команда, яка передала ядро більшу кількість разів.



4.Кращий хазяїн. У першого учасника в колоні в руках молоток. Він підбігає до цвяха і б'є по ньому 2 рази, потім біжить назад і передає молоток наступному. Перемагає команда, що забила цвях у дошку на більшу глибину. Якщо обидві команди однаково забили цвях, то перемагає команда яка перша закінчила роботу.



5.Конкурс з уболівальниками. Чії уболівальники знають більше пісень. Умова: обов'язково заспівати 2 строки з пісні. Співають по черзі.

Переможуть ті уболівальники, які останніми заспівають пісню. Пісні не повинні повторюватись.



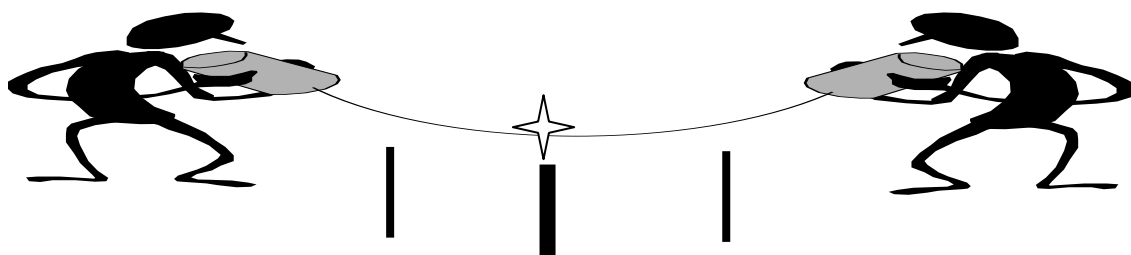
6.Зтягни суперника з колоди. Суперники тримаються правими руками один за одного і стоять на колоді. Завдання: не торкаючись іншими частинами тіла суперника, стягнути його з колоди. Перемагає команда у якої більше козаків залишилися на колоді.



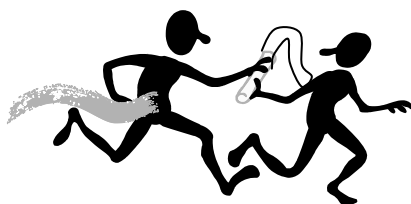
7.Квіти для коханої. На майданчику розкидані квіти з паперу. Капітани команд повинні їх зібрати. Перемагає той, хто збере більше квітів.



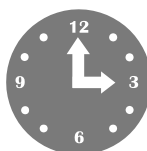
8.Перетягування канату. Слідкувати, щоб канат не накручували на руку.
Завдання: тягнути канат до тих пір, поки стрічка на канаті не перейде через контрольну лінію.



9.Зірви стрічку. Кожному козаку ззаду чіпляється стрічка з паперу.
Завдання: зірвати всі стрічки з суперників, не доторкнувшись до нього.
Завдання виконується на обмеженому майданчику, за який виходити не можна. Виграє та команда у якої залишилася хоча б одна стрічка не відірваною.



10.Вареники. На столах стоять миски з однаковою кількістю вареників.
Завдання: хто швидше з'їсть вареники з одведеними назад руками.



Нагородження.

Нагорода за спритність – грамоти та святковий пиріг. Нагорода за силу – грамоти та тістечка.

Вихід команд під музичний супровід.



4.2 Змагання «Веселі старту», зразок положення та сценарію

Змагання-розваги «Веселі старту» проводяться в Харківській гуманітарно-педагогічній академії кожен рік.

Команди складаються з юнаків і дівчат, по 8-10 студентів з групи.

До початку змагань студенти готують спортивний зал: розвішують прикраси (надувні кульки, стяги, прапорці, лозунги та ін.), готують місця для суддів, вболівальників та для розміщення музичної апаратури. Готуються команди викладачами фізичного виховання. Вони обговорюють назву команди, девіз, зовнішній вигляд учасників, вибирають капітана, ознайомлюють гравців з положенням про змагання.

Перед змаганнями необхідно розсадити вболівальників першої і другої команди з різних сторін. Це потрібно для того, щоб провести після 4-5 естафет конкурси між вболівальниками.

Відкриття і закриття змагань-розваг «Веселі старту» проводяться в урочистій обстановці. На відкриття та суддівство змагань запрошується керівництво академії, видатні спортсмени. Між естафетами виступають спортсмени інституту.

ПОЛОЖЕННЯ про змагання «Веселі старту»

1. Цілі й задачі

2. Залучити студентів до систематичних занять фізкультурою та спортом.
3. Перевірка умінь та навичок отриманих студентами на заняттях з фізичного виховання та методик.
4. Організація активного відпочинку студентів.

2. Судді

Головний суддя змагань – _____

Судді помічники – _____

Судді – секретарі – _____
Судді при учасниках – _____
Відповідальний за музичний супровід змагань – _____
Відповідальний за оформлення залу – _____

3. Учасники. Вимоги до спортивної форми.

У змаганнях приймають участь 2 збірні команди 1 та 2 курсу, які за станом здоров'я зараховані до основної медичної групи. Склад кожної команди – 10 студентів (5 юнаків та 5 дівчат). Команду очолює капітан.

Спортивна форма: футболка та спортивні брюки однакового кольору, на ногах – спортивне взуття.

Команда повинна мати емблему та девіз.

4. Місце та час проведення.

Змагання проводяться у спортивному залі Харківської гуманітарно-педагогічної академії:

- 15.20 - урочисте відкриття змагань.
- 15.30 - змагання.
- 16.30 - урочисте закінчення змагань.

8. Нагородження.

Команда – переможець: за 1 місце нагороджується грамотою та призами, за 2 місце – грамотами.

СЦЕНАРІЙ

спортивного свята «Веселі старти»

1 ведуча:

Сьогодні свято,
Свято спорту!
Яка чудова це пора!

Нам спорт дає
Здоров'я, силу!
Дорослі з ним
І дівора!

2 ведуча:

Не страшні мені
мороз, і жара!
Зрозуміти всім
Це пора.
Бо зі спортом я на ти,
Загартовуюсь завжди,
І тому всього я можу досягти!

1 ведуча:

«Веселі старти»
Що за назва!
В ній радість,
Гра і боротьба!

2 ведуча:

«Веселі старти»– починаємо!
Вітати команди нам пора!

1 ведуча: Команди! Струнко! На свято спорту, кроком руш!

Під музичний супровід входять команди. Капітани здають рапорт головному судді змагань, під час якого команди виголошують назву команди та девіз.

Зміст естафет та розваг.

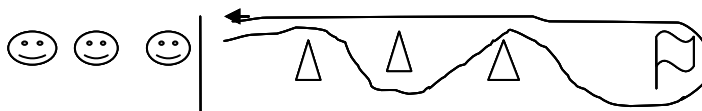
1.Пронеси кубик на підставці між конусами. Направляючі та другі номери кожної команди тримають у руках підставку на якій лежить кубик.

По команді «Руш!» направляючі біжать між конусами вперед, а повертаються назад по прямій лінії. Наступні починають бігти коли перші переступили через лінію старту.

Штрафні очки команди отримують, якщо передчасно починає біг наступний учасник, якщо упав кубик, якщо збили конус.

Перемагає та команда яка раніше закінчила естафету й отримала менше штрафних очок. Якщо одна з команд прийшла першою, але отримала більше штрафних очок, командам зараховується нічия.

Схема:

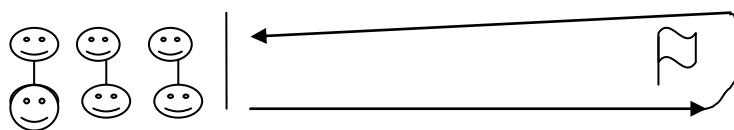


2.Пронесіть м'яч, зажатий між підставками. Члени команди стоять парами обличчям до напрямку бігу. У кожного у ближній до партнера руці - підставка, між підставками зажатий м'яч. Завдання: добігти до прапорця, оббігти навколо нього, повернутися і передати підставки й м'яч наступній парі. Наступна пара починає естафету після того як прийме вихідне положення.

Штрафні очки за те, що пара починає бігти не прийнявши вихідне положення, за загублений м'яч, за збитий прапорець.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету і набрала менше штрафних очок. Якщо команда прийшла першою, але набрала більше штрафних очок вона програє.

Схема:

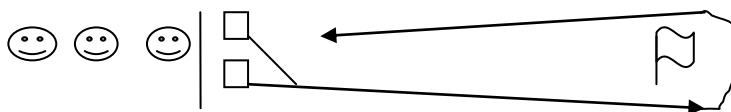


3.Біг по купинах. Перший учасник стоїть на купинах – «дощечках», переставляючи по чергово дощечку за дощечкою, залишаючись стояти на одній з них, він просувається до прапорця і назад.

Штрафні очки за те, що учасник доторкнувся підлоги рукою або ногою.

Переможець визначається таким же чином як в естафеті 2.

Схема:



4.Пролізь у рукав. В естафеті приймають участь команди по черзі. Кожен учасник повинен добігти до рукава, пролізти в нього і повернутися назад передавши естафетну паличку наступному. Естафета проводиться з урахуванням часу.

Штрафні очки даються, якщо учасник не одержавши естафетну паличку, починає біг.

Перемагає команда, яка виконає завдання за короткий час.

Схема:



5.Загадки для глядачів. Команди відпочивають. Уболівальникам задаються загадки зі спортивною тематикою. Студенти, які відгадали, отримують нагороди.

Приклади загадок:

З літака стрибають мужні,

Зі сміливістю всі дружні.

Наче птах вони літають

Тільки крил вони не мають.

(парашутисти)

Як у баскетболі

М'ячик ведуть,

Та тільки не в кошик

У ворота заб'ють. (ручний м'яч)

Пливуть вони на дощі

І нею управляють,

Занурюються в хвилю

І з неї вилітають.

(серфінг)

Є ракетка й сітку маємо,

А не м'ячиком ми граємо.

(бадмінтон)

Оце так вид спорту
Кричимо йому «Браво!»
На лижах з гори
То вліво то вправо.
(слалом)

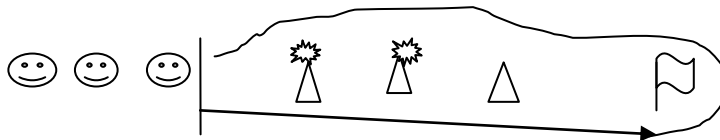
В горах вони зберуться
Шукають різні лази.
Ми знаємо, що зветься
Ці люди

(скелелази)

6.Надінь квітки на конуси. Перший учасник біжить до конусів і почергово надіває квітки на конуси, бігом повертається назад, передає естафету оплеском по долоні наступного учасника. Наступний учасник біжить і збирає квіти, передає наступному.

Штрафні очки за те, що упаде конус, якщо впаде квітка, якщо учасник передчасно перетне стартову лінію.

Перемагає команда, яка перша закінчить естафету і набере меншу кількість штрафних очок. Якщо команда закінчила першою, але набрала більше штрафних очок перемога дається іншій команді.

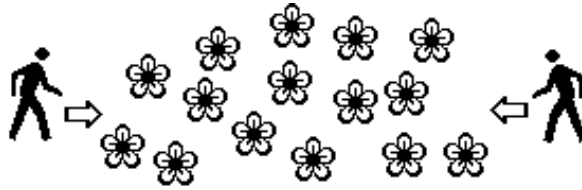


7.Бій «сніжками». Команди розташовуються з двох боків лінії. Кожній команді даються «сніжки». Після сигналу, учасники починають перекидати сніжки на бік суперника.

Перемагає команда на боці якої залишилося менше сніжків. Ця гра проводиться протягом однієї хвилини.

8.Збери квіти. На підлозі розкидані квіти з паперу. Два учасники, по одному з кожної команди, за сигналом збирають квіти.

Перемагає учасник, який назбирав більше квітів.



9.Накинь кільця на шпагу. Завдання для капітанів. Капітан обирає собі помічника з команди. Один із них бере шпагу, другий – кільця. Стають на відміченій відстані. Один кидає кільця, а другий їх ловить.

Виграє та пара, яка більше накинула кілець.

Після закінчення естафет команди шикуються для нагороди.

Під музичний супровід команди виходять із залу.

5.Організація та проведення змагань з туристичної смуги перешкод

Після занять з туризму студенти повинні здати нормативи. Один з заліків, це участь у змаганнях по подоланню туристичної смуги перешкод. Нижче наведено приклад схеми туристичної смуги перешкод:

1.Біг по купинах (імітація подолання болоту). Купини треба підготувати так щоб вони не були слизькими, щоб могла стати на неї нога учасника з найбільшим розміром взуття. Відстань між купинами повинна бути такою, щоб її подолати міг самий малий учасник. Штрафні бали нараховуються за заступи за купини

2.Хвиляста доріжка (імітація пересуванню по доріжці у горах). Ширина доріжки повинна бути, щоб могла стати на неї нога учасника з найбільшим розміром взуття. Штрафні бали нараховуються за заступи за краї доріжки.

3.Маятник (подолання перешкоди на невелику відстань). Висота прив'язаної палички повинна відповідати росту учасників. Завдання: взятися за паличку і перестрибнути від однієї риски до іншої. Штрафні бали: якщо учасник торкнувся ногами землі між рисками, якщо не дострибнув за другу риску.

4. Мишоловка (повзання під перешкодами). Стовпчики закопуються з двох сторін. Зверху на них натягується нитка. Учасник повинен проповзти під нитками не торкнувшись їх.

5. Навісна переправа. Основна мотузка чіпляється між двома деревами без провису. Якщо переправа високо, необхідно продумати як учасники підніматимуться на неї. Штрафні бали за не закручений карабін.

6. Установка намету. Традиційний намет починають установлювати з дна. Потім два учасника тримають верхню частину палатки. Третій учасник установлює стійки. Потім всі натягують прямі та бокові мотузки. Штрафні бали отримує команда, якщо на наметі є фалди.

7. Біг по колоді. Перед змаганнями її треба закріпити. Вирити рівчак і покласти туди колоду, з двох боків утрамбувати землю. Штрафні бали, якщо нога ізслизнула з колоди.

8. Розпалювання вогнища. До початку змагань кожна команда готує хмиз для багаття. Багаття-курінь повинно бути однакової висоти. Яким чином підпалювати повинно бути оговорено у Положенні про змагання. Для кожної команди на однаковому рівні натягується нитка, яка повинна перегоріти. Після того як нитка перегоріла зупиняється секундомір. До визначеного часу додаються штрафні секунди.

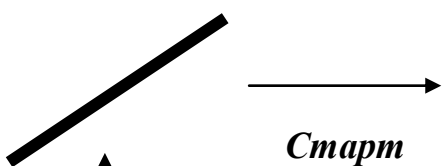
Бажано щоб старт та фініш були майже в одному місці.

Крім указаних перешкод можна включати і інші. Все залежить від наявності туристичного спорядження.



Тренування навісної переправи з використанням репшнурів

Туристична смуга перешкод



Біг по купинах



Мишоловка



Розпалювання

багаття



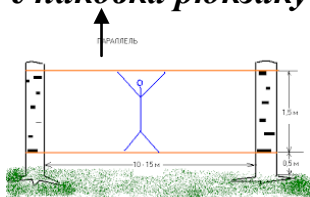
Навісна переправа



Упаковка рюкзаку



Біг по колоді



Переправа

«Паралель»



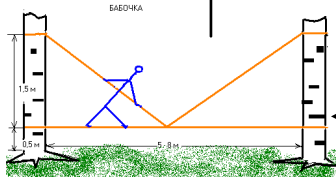
Мишоловка



Встановлення намету



Маятник



Переправа «Метелик»



Перенесення потерпілого

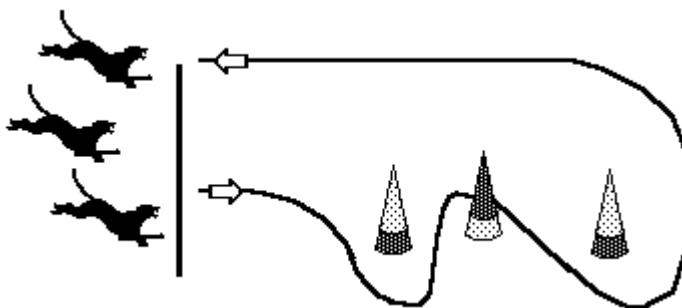


Зав'язування туристичних вузлів

6. Саморобний спортивний інвентар.

У кожній школі та дитячому оздоровчому таборі є спортивний інвентар. Він відповідає, як правило, всім необхідним вимогам. Цей інвентар діти бачили, знають про нього і з бажанням користуються ним. Але у кожного вчителя чи вожатого повинен бути сюрпризний момент у роботі, який викличе у дітей, будь-якої фізичної підготовки зацікавленість та бажання прийняти участь у спортивному заході. Цим сюрпризним моментом може бути саморобний спортивний інвентар. Є багато прикладів саморобного інвентарю у підручниках, та якщо захотіти, можна і самому придумати його. Нижче наведені приклади саморобного інвентарю та де його можна використовувати.

1. Конуси. Найпростіші можна виготовити з картону. Використовуються у естафетах або як помітка кутів майданчика.

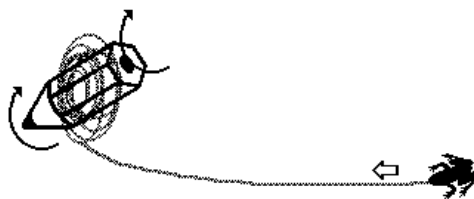


2. Вудочки. Складається з палиці, мотузки і кільця. Використовується як

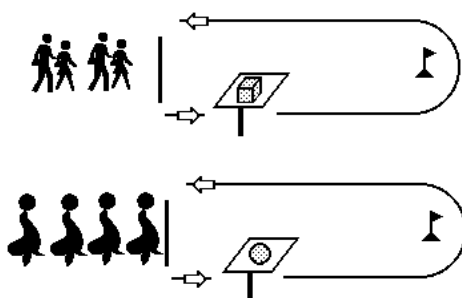


розвага на спортивних святах.

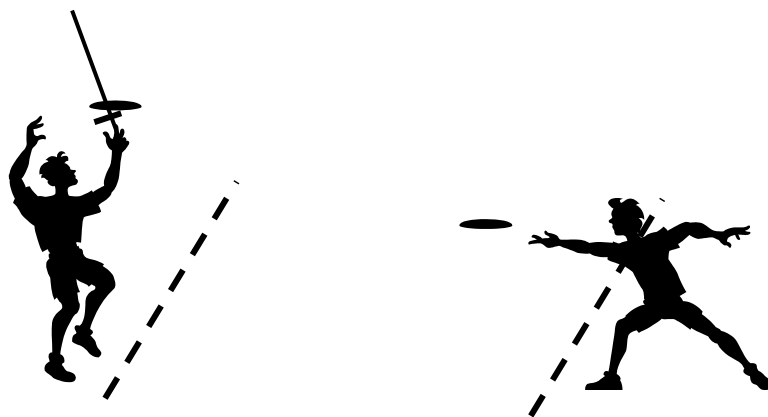
3.Палиця і мотузка. Змагання: хто швидше накрутить мотузку на палицю.



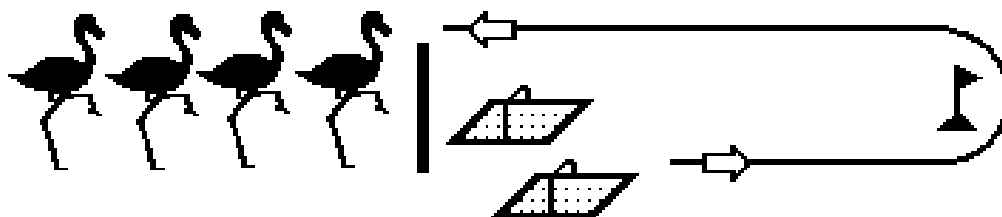
4.Підставка з кубиком або м'ячиком. Використовується у естафетах.



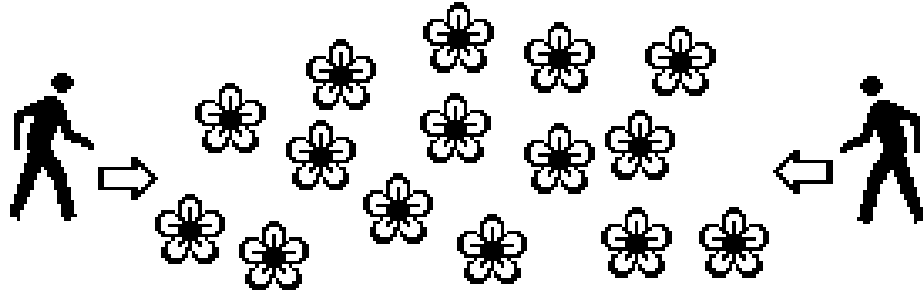
5.Шпага та кільця. Використовується як цікава розвага у різних спортивних заходах.



6.Дві дощечки. Використовується у естафеті біг по «купинах».



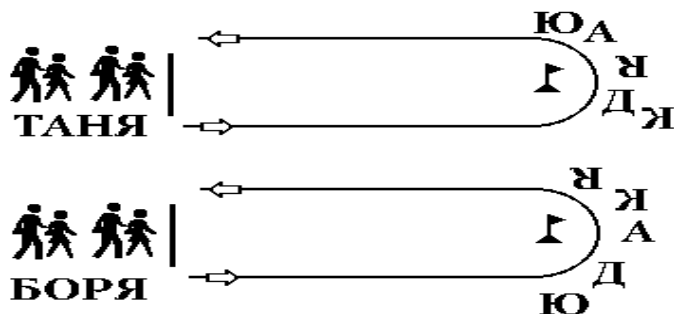
7.Квіти з паперу. Вирізаються з буд-якого паперу. Розкидаються по підлозі.
Завдання: хто збере найбільшу кількість квітів.



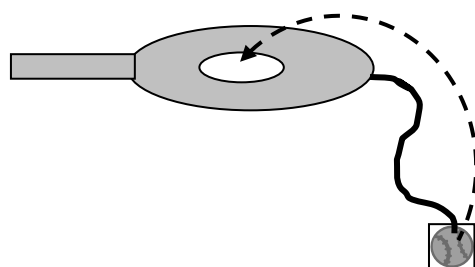
8.Підставка з м'ячем. Завдання: пронести м'яч не загубивши його.



9.Літери. У естафеті завдання: по черзі ставити літери, щоб склалося слово.



10.Ракетка з отвором і м'ячиком на мотузці. Завдання: закинути м'ячик у отвір, поки мотузка не стане зовсім короткою.



Саморобний інвентар, приклади якого наведені вище, був випробуваний при проведенні «Веселих стартів» та спортивних свят. Він дуже зацікавлює дітей, викликає бажання спробувати виконати завдання. Це найпростіший саморобний інвентар, його може виготовити, при бажанні, кожен.

7. Загадки зі спортивною тематикою.

Художнє слово у роботі фізкерівника, вчителів та вожатих має велике значення.

Загадки це один із творів народної творчості. Вони надають, на думку К.Д. Ушинського, розуму дитині, дають привід до цікавої живої бесіди. Відгадана загадка викликає у дитини позитивні емоції, радість пізнання, розвиває допитливість, кмітливість.

Загадки зі спортивною тематикою знаходять широке застосування у роботі з фізичного виховання: на фізкультурних заняттях, спортивних святах та розвагах, як у дошкільних закладах, початкових класах середньої школи, так і у роботі позашкільних установ.

Загадки можуть бути використані як прийом, що включає дітей у певний вид спортивної гри, активізує чи узагальнює їх знання про предмети необхідні для спортивної діяльності.

Автор загадок – викладач Харківської гуманітарно-педагогічної академії Л.К. Грищенко.

Добре здоров'я,
Рухів культура.
Всім дітлахам
Надає ...
(Фізкультура)



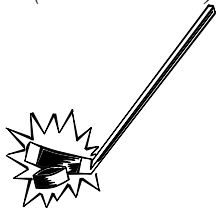


Він стрибає та стрибає
І утоми він не знає.
(М'яч)

Колес двоє має,
Якщо забажаю,
Я їду, й ногами
Я їх обертаю.

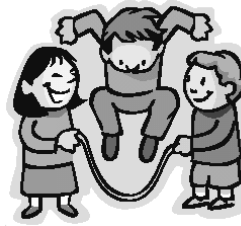


(Велосипед)



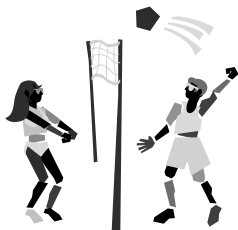
Зігнута палиця,
В руці її тримають,
То б'ють нею по кризі,
То шайбу відбивають.
(Ключка)

Що за дивний мотузок,
через нього скок та скок.
(Скакалка)



У віконце сонце заглядає,
Дітей із ліжок підіймає.
Вони швиденько піднялися
І чимось спритно зайнялися.
Так відгадайте ви загадку
Вони виконують ...
(Зарядку)

Б'ють по м'ячу,
І ось у воротах гол,
Яке ім'я цій грі?
(Футбол)



Через сітку в цю гру грають,
М'яч руками відбивають.
(Волейбол)

На столі в цю гру ми граємо,
М'яч ракеткою відбиваємо.
(Настільний теніс)



З літака стрибають мужні,
Зі сміливістю всі дружні.
Наче птах в небі літають,
Тільки крил вони не мають.
(Парашутисти)

Під чудову музику
Дівчина танцює,
В руках тримає стрічку,
Всіх людей дивує.
(Художня гімнастика)



В цій грі м'ячик стрибає
І в кошик залітає.
(Баскетбол)

Пливуть вони на дошці
І нею управляють,
Занурюються в хвилю
І з неї вилітають.
(Серфінг)



Як у баскетболі
М'ячик ведуть,
Та тільки не в кошик,
У ворота заб'ють.
(Ручний м'яч)

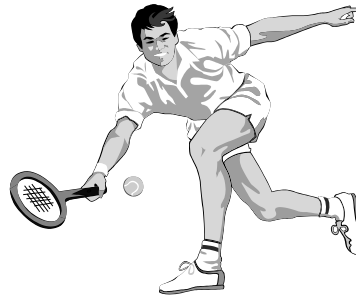
Є ракетка й сітку маємо,
а не м'ячиком ми граємо.
(Бадмінтон)





У воді у м'ячик грають
Голи вправно забивають.
(Водне поло)

Велика ракетка
Майданчик і сітка
«То це бадмінтон», -
Мені каже сусідка.
Вона помиляється,
М'ячиком грають,
Ракеткою спритно
Його відбивають.
(Великий теніс)



Оце так вид спорту,
Кричиш йому: «Браво !»
На лижах з гори
То вліво, то вправо.
(Слалом)

Коли ? Мабуть всі знають
І лижники літають.
(Стрибки з трампліна)



На санчатах вони їдуть.
Крижана доріжка в'ється,
І не легко, дуже важко
Перемога їм дається.
(Санний спорт)

Крижаний майданчик,
Маленькі ворота,
Грають лише хлопці,
То їхня турбота.
(Хокей з шайбою)



Біжить на лижах і стріляє,
Але нікого не вбиває.
(Біатлон)

Високо вони стрибають
В руках палиці тримають.
(Стрибки з шестом)



В горах вони зберуться,
Шукають різні лази.
Ми знаємо, що зветься
Ці люди ...
(Скелелаз)

Той кінь дві ручки має.
Хлопчак над ним літає.
(Спортивна гімнастика)



Багато треба вміти,
Щоб славу заслужити.
Через коня стрибати,
На кільцях хрест робити.

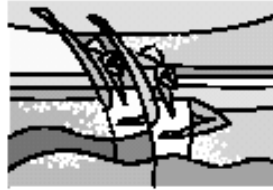
(Спортивна гімнастика)

На кризі «чайниками» грають,
Йому доріжку підмітають.
(Керлінг)



Щоб в цьому виді спорту
Успішно виступати,
Повинен ти сміливо
Із літака стрибати.
(Стрибки з парашутом)

Танцюють із натхненням
Всі па зробіть стараються.
Та той танок чудовий
В басейні відбувається.



(Синхронне плавання)

8.Організація та проведення змагань зі спортивної гімнастики:

Значення змагань та їх характеристика



Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Спортивні змагання є зручною і об'єктивною формою контролю навчально-тренувальної роботи студентів за певний проміжок часу.

Спортивні змагання є дієвим засобом виховання мужності, наполегливості, витримки, сміливості і рішучості, волі до перемоги, високого почуття патріотизму, працьовитості. У цьому і полягають виховні завдання, що стоять перед змаганнями.

Гімнастичні змагання сприяють розвитку і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів.

8.1 Послідовність підготовки та методика проведення змагань зі спортивної гімнастики в ХГПА

До змагань проводиться велика підготовча робота. Від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення.

Змагання проводяться за вимогами III юнацького розряду (за полегшеною кваліфікаційною програмою і за спрощеними правилами) у чоловіків і жінок.

Від кожної групи бере участь команда у складі 10 осіб (5 чоловіків та 5 жінок).

Учасниками змагань є студенти груп факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Змагання особисто-командні, в яких визначаються місця кожного учасника і команди в цілому.

Загальний командний залік визначається за найбільшою сумою балів набраних командою групи (чоловіки та жінки) у двоборстві (по 4 кращі результати від чоловіків та жінок у кожному виді).

Командний залік серед чоловіків визначається за найбільшою сумою набраних балів командою чоловіків у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Командний залік серед жінок визначається за найбільшою сумою набраних балів командою жінок у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Особистий залік у двоборстві визначається за найбільшою особистою сумою балів у двоборстві серед чоловіків і жінок.

Особистий залік в окремих видах програми (фінал)

Переможець і призери в окремих видах (акробатика – чоловіки та жінки, опорний стрибок – чоловіки, колода – жінки) визначаються у фінальній частині змагань серед 8 учасників, які показали найкращі результати у кожному виді.

Положення про змагання зі спортивної гімнастики



1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Змагання проводяться з метою:

- формування професійно-прикладних навичок;
- популяризації спортивної гімнастики серед студентів;
- підведення підсумків навчальної роботи з гімнастики в академії

2. ТЕРМІНИ ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

Змагання проводяться у спортивній залі №105 і гімнастичній залі № 92 02 грудня 2019 року о 14.30.

3. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯМ ЗМАГАНЬ

Загальне керівництво, контроль за підготовкою та проведенням змагань здійснюється факультетом фізичного виховання та мистецтв.

Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією, затвердженою на засіданні кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін.

(Див. п.10.; п. 11 даного Положення).

4. ТЕРМІНИ ПОДАЧІ ЗАЯВОК

Заявки подаються на участь у змаганнях до головної суддівської колегії.

5. СКЛАД КОМАНД

Змагання проводяться за вимогами III юнацького розряду (за полегшеною кваліфікаційною програмою і за спрощеними правилами) у чоловіків і жінок.

Від кожної групи бере участь команда у складі 10 осіб (5 чоловіків та 5 жінок).

6. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

Учасниками змагань є студенти 41ф, 311ф, 411ф, 412ф груп факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

7. ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

**Класифікаційна програма категорії «Б»
зі спортивної гімнастики для низових колективів фізкультури
(полегшена кваліфікаційна програма за спрощеними правилами)**

Жіноча програма
III юнацький розряд
Акробатика

Жінки: з основної стійка кроком вперед рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек.) – випрямляючись, крок вперед і два перекиди (кувирка) вперед в упор присівши – перекатом назад стійка на лопатках (тримати 3 сек.) – перекатом вперед встати на одну ногу, інша вперед – переворот в сторону (колесо) – приставляючи ногу, напівприсід, руки вниз-назад стрибок вгору прогнувшись, руки вгору – основна стійка.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Крок вперед, рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек)	2,0
Випрямляючись, крок вперед і два перекиди (кувирка) вперед в упор присівши	2,0
Перекаат назад в стійку на лопатках (тримати 3 сек)	1,0
Перекатом вперед встати на одну ногу, інша вперед	1,0
Переворот в сторону (колесо)	3,0
Приставляючи ногу, напівприсід, руки донизу-назад стрибок вгору прогнувшись, руки вгору	1,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Колода

Жінки: зі стійки уздовж, кроком на колоду, права в сторону на носок, поворотом наліво стійка на лівому (правому) коліні, права (ліва) назад і напівшпагат, руки в сторони – опорою попереду, випрямляючи ліву (праву) ногу, упор лежачи – поштовхом двома упор присівши і встати – кроком вперед рівновага на лівій (правій), руки в сторони (тримати 3 сек.) – випрямляючись крок польки з правої (лівої) і крок польки з лівої (правої) – приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку уздовж – зіскок вперед прогнувшись.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Стійка уздовж, кроком на колоду, права в сторону на носок, поворотом наліво стійка на лівому (правому) коліні, права (ліва) назад і напівшпагат, руки в сорони	3,0
Опорою попереду, випрямляючи ліву (праву) ногу, упор лежачи	0,5
Поштовхом двома упор присівши і встати	0,5
Кроком вперед рівновага на лівій (правій), руки в сторони (тримати 3 сек.)	1,5
Випрямляючись крок польки з правої (лівої) і крок польки з лівої (правої)	1,5
Приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку уздовж	1,0
Зіскок вперед прогнувшись	2,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Чоловіча програма ІІІ юнацький розряд Акробатика

Чоловіки:

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Два-три кроки розбігу і поштовхом двох ніг стрибок вгору прогнувшись	0,5
Перекид вперед	1,5
Силою прогнувшись, стійка на голові і руках (тримати 3 сек.)	2,0
Силою прогнувшись опускання в упор присівши, встати	1,5
Рівновага на одній нозі, руки в сторони (тримати 3 сек.)	1,0

Випрямитися і махом однією ногою вперед поворот кругом в о.с.	0,5
Два-три кроки розбігу і два перевороти в сторону (колесо) приставляючи ногу	3,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Опорний стрибок



Гімнастичний козел у довжину, висота 125 см.

Зміст вправ	Максимальна кількість балів*
В.П. – Основна стійка	-
Стрибок ноги нарізно	10,0
Основна стійка	-
Всього:	10,0

Групові вільні вправи



Команда змішаного складу
Виконується під музичний супровід.

З вихідного положення під музичний супровід пари учасників виходять на майданчик. Дівчина стоїть зліва від юнака.

В.П. – основна стійка

Дівчата		Юнаки	
1.			
1 –	дугами всередину руки вгору-назовні, встати на носки;		
2 –	праву назад на носок, руки в сторони;		
3 –	приставляючи праву, дугами донизу руки вгору-назовні, встати на носки;		
4 –	ліву на крок в сторону, руки на пояс;		
5 –	поворот тулуба направо, ліву назад на носок, руки в сторони;	5 –	поворот тулуба наліво, праву назад на носок, руки в сторони;
6 –	стійка ноги нарізно, руки на пояс;		
7 –	поворот тулуба наліво, праву назад на носок, руки в сторони;	7 –	поворот тулуба направо, ліву назад на носок, руки в сторони;
8 –	приставляючи праву, руки вгору.	8 –	приставляючи ліву, руки вгору.
2.			
1 –	ліву в сторону, дугами всередину руки в сторони;		
2 –	випад вліво;		
3 –	встати на праву, ліву в сторону, дугами донизу руки вгору;		
4 –	приставити ліву, руки вгору;		
5–8	Те ж вправо.		
3.			
1 –	упор присівши;	1 –	упор присівши;
2 –	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	2 –	упор лежачи;
3 –	упор стоячи на лівому коліні, мах правою назад;	3 –	згинаючи руки, мах лівою назад;
4 –	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	4 –	випрямляючи руки, приставити ліву;
5 –	упор стоячи на правому коліні, мах лівою назад;	5 –	згинаючи руки, мах правою назад;
6 –	сід на п'ятах с нахилом вперед, руки вгору;	6 –	випрямляючи руки, приставити праву;
7 –	упор присівши;	7 –	упор присівши;
8 –	встати, руки вгору.	8 –	встати, руки вгору.
4.			
1 –	мах правою вперед;	1 –	мах правою (лівою)
2 –	юнак виконує стійку на руках. Дівчина, стоячи у випаді вперед правою, підтримує юнака за ноги (1,0 бал);		
4			
5 –	основна стійка;	5 –	опускання в основну стійку;
6 –	руки назад;	6 –	руки назад;
7 –	стрибок вгору з поворотом на 270° (1,0 бал)		
8 –	випрямитися, руки вгору - назовні		
5.			
1 –	ліву назад на носок, руки в сторони;	1 –	ліву в сторону на носок, руки в сторони;
2 –	рівновага на правій;	2 –	рівновага на правій, ліву в сторону(не менше 45°);
3 –	тримати (1,0 бал)	3 –4	тримати (1,0 бал)
4			
5 –	ліву назад на носок, руки в сторони;	5 –	ліву в сторону на носок, руки в сторони;
6 –	крок лівою вперед;	6 –	Зігнути праву руку перед грудьми;
7 –	Одноіменний поворот на 360° на носку, згинаючи праву вперед, руки до плечей (1,0 бал)	7 –	однойменний поворот на 360° на носку, ліву назад, руки в сторони (1,0 бал)
8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.	8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.
6.			

1 –	приставити ліву;	1 –	мах лівою в сторону;
2 – 4	стійка руки в сторони;	2 –3	переворот в сторону (1,0 бал)
5–	мах правою в сторону;	4 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони;
6 – 7	переворот в сторону (1,0 бал)	5 –7	приставивши ліву ногу, руки в сторони;
8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.	8 –	стійка ноги нарізно, руки в сторони.
7.			
1 –	приставляючи праву, упор присівши;		
2 –	сід на п'ятах з нахилом вперед, руки вгору;		
3 –4	перекат вліво зігнувшись ноги нарізно;	3– 4	перекат вправо зігнувшись
5– 6	стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки в сторони;	5 –6	стійка на лівому коліні, права в сторону на носок, руки в сторони;
7 –	приставляючи ліву, упор присівши;	7 –	приставляючи праву, упор присівши;
8 –	встати, руки вгору.	8 –	встати, руки вгору.
8.			
1.–	мах правою в сторону, руки в сторони;	1 –	мах лівою в сторону, руки в сторони;
2 –	приставляючи праву, упор присівши;	2 –	приставляючи ліву, упор присівши;
3 –	мах лівою в сторону, руки в сторони;	3 –	мах правою в сторону, руки в сторони;
4 –	приставляючи праву, упор присівши;	4 –	приставляючи праву, упор присівши;
5 –	встати, руки вгору;	5 –	встати, крок вперед;
6 –	«старт плавця»;	6 –	бере дівчину за пояс;
7 –	стрибок вгору, ноги нарізно;	7 –	надає допомогу дівчині;
8 –	випрямитися, руки вгору–назовні.	8 –	випрямитися, руки вгору–назовні.

Під музичний супровід пари стають на свої місця.

8. УМОВИ ОСОБИСТОЇ І КОМАНДНОЇ ПЕРШОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Змагання особисто-командні, в яких визначаються місця кожного учасника і команди в цілому.

Загальний командний залік визначається за найбільшою сумою балів набраних командою групи (чоловіки та жінки) у двоборстві (по 4 кращі результати від чоловіків та жінок у кожному виді).

Командний залік серед чоловіків визначається за найбільшою сумою набраних балів командою чоловіків у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Командний залік серед жінок визначається за найбільшою сумою набраних балів командою жінок у двоборстві (по 4 кращим результатам у кожному виді).

Особистий залік у двоборстві визначається за найбільшою особистою сумою балів у двоборстві серед чоловіків і жінок.

Особистий залік в окремих видах програми (фінал)

Переможець і призери в окремих видах (акробатика – чоловіки та жінки, опорний стрибок – чоловіки, колода – жінки) визначаються у фінальній частині змагань серед 8 учасників, які показали найкращі результати у кожному виді.

9. НАГОРОДЖЕННЯ

Учасники змагань які зайняли I, II і III місця в особисто-командних змаганнях нагороджуються медалями, грамотами та солодкими призами.

10. ОРГКОМІТЕТ ЗМАГАНЬ

Голова оргкомітету: _____

Заступник голови: _____

Головний секретар: _____

Помічник секретаря: _____

11. СУДДІ ЗМАГАНЬ

Головний суддя змагань – _____

Суддівська бригада № 1

Вид АКРОБАТИКА (чоловіки)

Старший суддя №1 – _____;

Суддя №2 – _____;

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 2

Вид АКРОБАТИКА (жінки)

Старший суддя №1 – _____;

Суддя №2 – _____;

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 3

Вид ОПОРНИЙ СТИБОК (чоловіки)

Старший суддя №1 – _____;

Суддя №2 – _____;

Суддя №3 – _____

Суддівська бригада № 4

Вид КОЛОДА (жінки)

Старший суддя №1 – _____;

Суддя №2 – _____;

Суддя №3 – _____

Судді помічники: студенти _____ групи.

Висновок

Уміння організовувати і проводити названих вище фізкультурно-спортивних заходів мають велике значення і допомагають у роботі. Студенти після участі у змаганнях з оздоровчої аеробіки, з легкістю проводять ранкову гімнастику під музичний супровід, з інших видів спорту складають положення і проводять змагання. Дуже цікаво практиканти проводять змагання-розваги між загонами у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку і класами у школі такі як «Веселі старты», «Козацькі розваги» та інші фізкультурно-спортивні заходи.

Використані джерела

1. Синиця Є.В., Шестерова Л.Є., Синиця Т.О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. Посіб./ Синиця Є.В., Шестерова Л.Є., Синиця Т.О.; Львів: Новий світ – 2000 ФОБ Піча С.В., 2018. – 236 с.
2. Арєф'єв В.Г., Г.А. Єдинак. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2002.
3. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль, Підручники і посібники, 1998.
4. Вільчковський Є.С. Рухливі ігри в дошкільному закладі. - К.: Рад.шк.,1989.
5. Войта В.Г., Лобода Н.А. Ставаймо в коло. К.: Молодь, 1979. Ламкова О.І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / Ламкова, С.В.Дорофєєва. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005.
6. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. К., "Здоров'я", 1980.
7. Литвин Я.С. Сюжетні ігри. К.: Здоров'я, 1980.
8. Шейко М.К. Рухливі ігри дошкільників.- К.: Радянська школа, 1962.
9. «Дзига», українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги./ Композиція П.Г.Черемського, Укладачі: В.І.Семеринський, П.Г.Черемський. Х.: друк 1999.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навч. посібник. У 2-х частинах. – 3-є вид. випр. і доп. – Харків «ОВС», 2008. – Ч.2 – 464 с.