



УДК 796

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ**Белынцев Василий Андреевич**

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы и способы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общих чертах на примере как общественных спортивных мероприятий, так и некоторых видов профессионального спорта.

Ключевые слова: спорт, мероприятие, организация

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика и физкультминутка

Физкультурные занятия — основная форма обучения двигательным навыкам и развития физической активности детей. Занятия проводятся круглый год и обязательны для всех. Они включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы. В конце занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

Утренняя гимнастика — один из важнейших компонентов двигательного режима дошкольников. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика ценна ещё и тем, что у дошкольников вырабатывается полезная привычка каждое утро выполнять различные упражнения. Со временем она переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения. Проводится она в перерывах между занятиями, а также в процессе занятий, в момент проявления признаков утомляемости детей. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Также можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (наклоны, приседания). Длительность физкультминутки составляет 1,5–2 минуты.



Физкультурный праздник

Физкультурный праздник — это зрелищное массовое мероприятие, способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.

Цели таких праздников:

- формирование интереса к спорту у детей дошкольного возраста;
- закрепление полученных навыков.

В программу включаются: физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, занимательные викторины и загадки.

При разработке сценария физкультурного праздника нужно придерживаться определённого порядка его проведения:

1. Открытие праздника, парад его участников.
2. Поздравительные выступления групп, команд, свободные гимнастические упражнения.
3. Массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих взрослых в играх-аттракционах.
4. «Сюрпризный» момент праздника, способствующий созданию хорошего настроения.
5. Окончание праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника.

Некоторые требования к физкультурному празднику:

- чередование физических нагрузок и малоподвижных игр;
- включение развлечений на развитие логических способностей;
- весёлое музыкальное сопровождение;
- наличие яркого реквизита.

Тропы здоровья

Под тропой здоровья обычно подразумевается некоторый участок природной местности (сквера, парка, лесного массива) протяжённостью от 1–2 до 10 км с небольшими перепадами высот, который размечен на участки и оснащён спортивными снарядами и тренажёрами.

Зачастую они находятся в живописной местности, прогулка по которой помогает не только осуществить необходимую физическую активность, но и порадовать свои зрительные сенсоры.

Иногда тропы здоровья используются в контексте терренкура — метода санаторно-курортного оздоровления, в котором прогулки по определённым маршрутам способствуют лечению и восстановлению. Сейчас слово «терренкур» также часто используется для обозначения именно таких троп.



Программный материал, методические указания и примерные учебные планы по занятиям массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью

Характеристика баскетбола и организация занятий

Характеристика баскетбола:

- Скорость перемещений. Игроки перемещаются с высокой скоростью, постоянно меняя направление и скорость движения.
- Высокая результативность. Игроки выполняют быстрые и сложные манёвры с мячом, обманывая соперников и создавая возможности для бросков или передач партнёрам.
- Борьба за мяч. Соперничество за владение мячом ведётся с огромной энергией и азартом на протяжении всей игры, что делает её непредсказуемой и захватывающей.
- Ограничения времени. Каждая атака в баскетболе ограничена временем. Согласно правилам, команды должны попытаться забросить мяч в корзину в течение относительно коротких временных интервалов.

Организация занятий по баскетболу включает несколько фаз:

1. Подготовительная фаза. Цель — постепенная подготовка игроков к основной части тренировки. В эту фазу включают разминочные упражнения без мяча, такие как бег, упражнения на гибкость, координацию и простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой).
2. Основная фаза. Тренер работает над главным содержанием тренировки — подбором упражнений, требующих больших физических и психологических усилий.
3. Заключительная фаза. Тренер постепенно снижает физическую и психологическую нагрузку. В этой фазе выполняют упражнения, требующие малых физических и психологических усилий, например, на растяжение.

Характеристика хоккея и организация занятий

Некоторые характеристики хоккея:

- Зрелищность. Популярность хоккея связана с динамизмом борьбы, быстрой сменой игровых эпизодов и ситуаций, обилием силовых единоборств.
- Физические и психические нагрузки. Выполнение большого объёма сложнокоординационных технико-тактических действий, жёсткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие нагрузки.
- Воспитание волевых качеств. Выполнение технико-тактических приёмов игры в экстремальных условиях способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня



волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремлённости.

- Единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды, но при этом коллективность действий способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста.

Организация занятий хоккеем включает несколько форм спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Характеристика настольного тенниса и организация занятий

Некоторые характеристики настольного тенниса:

- Доступность. Невысокая стоимость инвентаря и оборудования, простота установки столов в помещении или на воздухе, лёгкость освоения основных правил и азов техники игры.
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт новые игровые ситуации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний.
- Развитие различных качеств. Настольный теннис развивает общую выносливость человека, координацию, внимание и концентрацию, дисциплину.

Организация занятий настольным теннисом может происходить в разных форматах, например:

- Оздоровительные занятия. Для них подходят небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах.
- Обучение в спортивных школах, спортклубах и спортивных организациях. Здесь преследуются цели не только занять и оздоровить занимающихся, но и научить их



правильной технике и тактике игры, подготовить для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях разного ранга.

Список литературы:

1. Академия 47: методические рекомендации для учителей, преподавателей, тренеров и специалистов по организации занятий баскетболом (ознакомительный уровень) / М. Д. Шарафан, Б. И. Соколовский. — М.: Спортнойз, 2024. — 150 с.
2. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений – М.: Альянс, 2018. – 400 с.
3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - С. 57 - 58.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
5. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.