ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 6

ТЕМА: МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЗАНАВЧАЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

з дисципліни “ТіМФВ”
для магістрантів 5 курсу ФС

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № _–_ від “_–_” ___ _____ _____ 2014 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор Ю.В. Петришин

ПЛАН:

1. Задачі позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
2. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
3. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.
4. Позанавчальні форми занять
5. Масові фізкультурно-спортивні заходи

1. Задачі позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.

- Пропаганда здорового способу життя
- Залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;
- формуванню вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби ФВ у повсякденному житті о метою оздоровлення. фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;
- вибору спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;
- підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу;
- забезпечення активного відпочинку;
- оздоровлення;
- вдосконаленню знань, вмінь, навичок; рухових, моральних у вольових якостей набутих в процесі засвоєння обов'язкового курсу ФВ і на цій підставі забезпечення готовності студентів до більш якісного засвоєння матеріалу державної програми.

2. Особливості організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.

Різний рівень знань, здоров’я, фізичної та спортивної підготовленості студентів багатоплановість їх інтересів передбачають використання на кафедрі ФВ у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Форми фізичного виховання у ВЗО поділяються на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

- в режимі робочого дня - гімнастика. ФК-паузи, фк-хвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика корегуюча гімнастика тощо,
- самостійні заняття: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров’я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).
- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК виступи, свято,

бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.

- табори відпочинку.

В режимі робочого дня. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Головна мета - оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівцями спостерігалася на 18-20% вища працездатність у студентів, що виконували РГГ. Основу РГГ складає розминка спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, долання інерції спокою, включення в щоденні справив стані нормального тонусу і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі задачі як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формувати характер і т. і.

Тривалість РГГ 10-15 хв., комплекс складається з 7-8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс вводять нові вправи. ЧСС зростає на 50-80% у порівнянні з станом спокою, через 5-15 хв - повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба лежачи в ліжку чи стоячи.
2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які неформовано активізують кровообіг в крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області: наприклад повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.
3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад віджимання в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.
5. Серія «на розтягування» наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.
6. Вправи циклічного характеру, що активізують функції дихальної і серецево-судинної системи в рамках аеробного режиму, наприклад серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-15- уд/хв.
7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад ходьба в спадаючому темпі з акцентованими дихальними вправами.

Фізкульт-паузи покликані попередити втому, покращити функціональний стан, для підтримання робочої працездатності. Комплекс складається з 4-6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5-7 хв. ЧСС зростає до 110-120 уд/хв посередині комплексу і до кінця його - повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5-6 фк-пауз і фк-хвилин в тому числі через 2-3 години занять і за 2 год до їх закінчення.

Для м'язів, що при виконанні роботи знаходилися в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз) дається динамічне навантаження. М'язи, що виконували динамічну роботу - підлягають розслабленню.

Комплекс фк-хвилинки для студента повинен містити вправи для крупних м'язових груп і вправи на розслаблення і гнучкість хребта. Для зменшення

тонусу судин головного мозку даються вправи з обертанням голови, скручуванням тулуба. Пропонується така послідовність вправ:

1. Потягування
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання
6. Для м'язів тулуба
7. На координацію і увагу.

Фізкульт-хвилинки - своєрідна вкорочена фк-пауза. Комплекс містить 2-3 вправи, виконується кожні 1,5-2 год. Різновид - мікропаузи - тривалістю 20-30с.

Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань. Для студента актуальними захворюваннями є близькорукість.

Ввідна гімнастика. Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на 1/3 заняття. Пропонуємо комплекс для полезнавця:

1. ходьба
2. потягування
3. для м'язів плечового поясу
4. м'язи спини і живота (нахили, скручування)
5. м'язи ніг (стрибки, присідання)
6. на координацію і увагу
7. ходьба.

Самостійні форми занять для студентів ПТУ, технікумів, коледжів, інститутів в позанавчальний час є: групові (в секції, групі ЗФП, Здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання).

У навчальних групах заняття спрямовані на підвищення рівня всебічної фізичної підготовки, поглиблене відпрацювання технічних прийомів та їх поєднання з обраного виду спорту, вивчення тактичних дій правил змагань здобуття знань і навичок суддівства навичок проведення занять з новачками, досягнення результатів.

Спортивні відділення (**секції**) створюються за видами спорту, які мають найбільше прикладне значення для успішного оволодіння професією, а також з тих видів, для яких є належні умови. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (6О-90 хв у ПТУ; 90-120 хв у технікумах, коледжах та інститутах). Секції з туризму культивуються у значній кількості вищих навчальних закладів. Робота в них складається з наступних розділів:

- практичних занять з учнями (студентами) по навчанню прийомам туризму (техніки та тактики);
- підготовка громадського активу з туризму ;
- проведення туристських змагань, залікових І тренувальних походів.

До спортивних **секцій** (спортивних відділень) розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати спортивну майстерність в одному з виді спорту, що культивуються в навчальному закладі. Тут займаються студенти, які за даними тестування мають високі показники фізичної підготовленості та. виконали вимоги спортивної класифікації (або мають певну перспективу),

Групи з загальної фізичної підготовки організовуються для студентів які ще не підготовлені до занять в спортивних секціях та являються своєрідною перехідною формою від занять із загальнопідготовчим спрямуванням до спеціалізованих занять спортом. Вони створюються для студентів. які бажають покращити фізичну підготовленість з метою успішного оволодіння матеріалом навчальної програми, а також тих, які хотіли б удосконалюватись в якому-небудь виді спорту, але ще не обрали спеціалізацію. Такі групи комплектуються переважно за статевими або віковими ознаками. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень (45-60 хвилин -у ВЗО 1-2 рівнів акредитації; 80-90 хвилин у ВЗО 3-4 рівнів акредитації)

Основні **задачі** роботи секцій:

- залучити до систематичної роботи над підвищенням своєї загальної фізичної підготовленості та сприяти вибору спортивної спеціалізації;
- покращити фізичну підготовленість і на її основі сприяти загальному фізичному розвитку та успішному виконанню вимог навчальної програми.

Різний рівень фізичної підготовленості осіб передбачає використання гандикапів і коефіцієнтів при масових формах занять**: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, ФК -виступи, свято, бесіда, виставка, огляд, лекція, конкурс тощо, змагання, спартакіади.**

Спортивні змагання є однією з найбільш ефективних форм організації масової , фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту за рідким винятком з великою охотою беруть участь у змаганнях. Їх результат - найбільш вірогідний інтегральний показник рівня набутої у процесі тренувань майстерності.

В умовах ВНЗ спортивні змагання і спортивно-масові заходи є засобом залучення студентів до занять, підвищення їх фізичної і функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Їх доступність для студентів зумовлена правильно організованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів, підбором змагальних вправ та можливостями участі в них студентів з різним рівнем фізичної підготовленості за рахунок гандикапів, коефіцієнтів.

Багатостепеневість внутрішньої системи змагань - на першість навчальної групи, курсу, курсів, факультету, факультетів, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати, дає змогу кожному студенту, залученому до спортивно - масової роботи, виступати 8 - 10 разів на рік. Цього достатньо, щоб підтримувати особисту мотивацію до занять. Практика показує, що студенти, які займаються в секції, виступають в змаганнях і з інших видів спорту. У свій час така багатоборна підготовка заохочувалася кафедрами ФВ ВЗО. Таким чином, фізкультурно спортивні заходи окрім виявлення бажаючих займатися в секціях з видів спорту, надають можливість оцінити свої досягнення, сприяють підготовці до складання нормативів, разом з тим дають змогу виявити найбільш здібних для комплектування команд для участі в змаганнях вищого рівня.

Традиційно головне місце серед змагань у ВЗО займає спартакіада. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою ФВ і спортивним клубом з урахуванням наявної матеріальної бази, наявності спеціалістів з видів спорту, фізкультурного активу тощо. Положення

узгоджується зі студентським профкомом і затверджується ректоратом ВЗО. Головним при складанні положення є збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників. Не менш важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час проведення і підготовки спартакіади. Ретельна підготовка учасників і місць змагань, урочисте відкриття змагань і підведення їх підсумків, своєчасне висвітлення її результатів у таблицях, стіннівці - все це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки.

3. Організація та проведення фізкультурно - оздоровчої та спортивної роботи в місцях масового відпочинку студентів.

Види таборів бувають наступні:

І оздоровчі табори;

2 оздоровчо-спортивні табори;

3 спортивні табори;

4 табори відпочинку та праці;

5 туристичні табори;

4 військові табори,

В свою чергу ці табори підрозділяються на дві групи (в залежності від сезону - літні, зимові).

Загальні задачі ФВ студентської молоді в таборах відпочинку наступні:

І) зміцнення здоров'я відпочиваючих засобами ФК і спорту, з врахуванням природних кліматичних умов і на цій основі підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму,

2) залучення до регулярних занять ФК і спортом х студентів;

3) підготовка громадських інструкторів та суддів по спорту:

4) ознайомлення із санітарно - гігієнічними вимогами користування природними засобами.

5) прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму відпочинку;

6) виховання навичок самоуправління та організації активного відпочинку;

7) виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі і колективізму.

Задачі можуть конкретизуватись в залежності від типу табору. Сувора диференціація процесу фізичного виховання, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, правильний розподіл видів занять протягом дня, захоплюючі фізкультурно-масові і спортивні заходи - основні принципи навчально-тренувального процесу в таборі.

В таборах можуть бути застосовані наступні форми навчально-спортивної та масово-оздоровчої роботи:

1. Щоденна ранкова гігієнічна гімнастика; Проводять усім складом студентів, що відпочивають в таборі. Поділ на групи для виконання РГГ не рекомендується. Комплекси складаються таким чином, щоб кожні 5 днів зростало навантаження.

2. Навчально - тренувальні заняття проводяться ввечері (зранку). Для занять і участі в змаганнях відводиться 2,5 - 5 години щодня.

3. Заняття з плавання.

4. Заняття зі студентами з відхиленням в стані здоров'я

5. Заняття на пляжі з метою збільшити обсяг рухової активності тривають до 2 годин щодня.

6. Загартовування повітрям, сонцем, водою;

7. Туристичні походи (одно- і багатоденні). Навчання встановленню палатки, вкладати заплічник, розкладати багаття, вмінню в'язати вузли, застосовувати страхування, вести групу, регулювати швидкість ходьби, здійснювати переправу.

8. Змагання з різних видів спорту; Змагання мають найбільший ефект, коли вони: проводяться за традиційною, відомою всім програмою, підводять підсумок роботи за сезон, забезпечені відповідним суддівством і санітарним обслуговуванням, залучають до участі всіх студентів, використовують популярні види спорту.

9. Трудові процеси (прибирання території тощо).

10. Інструкторсько-методичні заняття.

Рекомендується для правильної організації навчально-виховної в умовах спортивного табору:

- побудова і проведення процесу ФВ у відповідності до віку, стану здоров'я, загальної фізичної підготовленості тощо.
- забезпечення однорідності груп з урахуванням статі, віку, підготовленості, схильностей до певного виду спорту.
- розробка плану спортивно-масової фізичної підготовки з врахуванням специфіки місця і часу відпочинку, специфіки табору.
- систематичне проведення різних змагань між різними групами студентів.
- використання різноманітного інвентарю.
- лікарсько-педагогічний контроль.

4.Позанавчальні форми занять

До **позанавчальних** форм (додаткових занять) з фізичного виховання у вищих навчальних закладах належать такі:

- заходи, які здійснює студент у режимі дня: ранкова, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика; фізкульт-паузи, фізкульт-хвилинки, мікропаузи, корегуюча гімнастика тощо;
- самостійні заняття фізичними вправами: групові (у спортивних клубах, секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), "Здоров'я" тощо) та індивідуальні заняття, які є улюбленим видом рухової активності студента;
- масові фізкультурно-спортивні заходи: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, фізкультурні виступи, свята, бесіди, виставки, огляди, конкурси, а також змагання, спартакіади, табори відпочинку.

Основне завдання таких занять – сприяти підвищенню фізичної активності.

Самостійні заняття рекомендується проводити зі студентами на період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам

надаються спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для мало підготовлених студентів організовуються додаткові заняття. Їх завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

Як правило, до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної **гімнастики**, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття і не вирішують глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов в системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання реальних умовах. Маючи, як правило, загальнофізичну направленість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної і заключної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом – це однопредметні, або комплексні заняття. За змістом **однопредметні** заняття містять один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо. Їх завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Комплексні заняття обіймають декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гру, скажімо, у футбол. Тривалість таких занять залежатиме від рівня фізичної підготовленості студента і коливатиметься від 35-40 хвилин до 2 годин з присутністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це – пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Основне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій. Зважуючи на те, що рухова активність під час проведення активного відпочинку не має жорсткої регламентації, підходити до організації і проведення таких занять слід уважно. Так, одноденний піший перехід може дати як позитивний ефект, так і негативний, якщо його не обмежити за відстанню.

5. Масові фізкультурно-спортивні заходи

Спортивні змагання є однією з найефективніших форм організації масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали

тренування з будь-якого виду спорту, завжди охоче беруть участь у змаганнях. Порівняно з іншими студентами у спортсменів формується і міцніша особиста мотивація до занять, відповідальне ставлення до тренувального процесу. Тут виникає ситуація, коли прагнення показати в змаганнях вищий результат, підсилює мотивацію до тренувань – збільшення кількості занять, підвищення їхньої інтенсивності, засвоєння нових технічних елементів тощо. Стосується це й осіб, які самоудосконалюються у видах фізичної діяльності, не пов'язаних із спортивними виступами. Наприклад, займаючись своїм тіловихованням, загартовуючи або удосконалюючи окремі функції організму, позитивні зміни в результатах тестування несуть таку ж саму мобілізуючу функцію для формування і укріплення мотивації, як і змагання. За нашим спостереженнями, такі студенти з більшим успіхом опановують навчальною програмою з фізичного виховання, мають значно вищі показники з практичних нормативів. Зважаючи на те, що згадані нормативи характеризують практично всі сторони фізичної підготовленості студентів, можна стверджувати про суттєве підвищення рівня їхньої майстерності, що відкриває шлях до включення їх до складу збірних команд курсів, факультетів, а в подальшому й до збірної команди навчального закладу.

В умовах вищого навчального закладу спортивні змагання і фізкультурно-масові заходи – це основні засоби залучення студентів до занять, підвищення їхньої фізичної та функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Доступність таких заходів для студентів зумовлена правильно побудованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів та можливістю участі в них студентів з різним рівнем підготовленості за рахунок ґандикапів, коефіцієнтів тощо.

Багатоступенева внутрішня система змагань на першість навчальної групи, курсу, курсів, факультету, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати дає можливість кожному студентові, яких задіяно до спортивно-масової роботи, виступати у змаганнях до 8-10 разів на рік. Крім того, практика свідчить, що студенти, які систематично тренуються, часто виступають на змаганнях з різних видів спорту.

Таким чином, масові фізкультурно-спортивні заходи, зокрема, і спортивні змагання ставлять перед собою завдання виявити бажаючих, які б займалися різними видами спорту, надають можливість студентам оцінити рівень своєї підготовки, сприяють складанню нормативів, передбачених навчальною програмою, дають змогу виявити найбільш здібних студентів для комплектування команд, що виступатимуть у змаганнях вищого рівня – районних, міських, зональних (територіальних) тощо.

За характером заліку та визначенням переможців усі спортивні змагання поділяють на особисті, особисто-командні та командні.

В **особистих** змаганнях – чемпіонатах зараховуються результати тільки окремих учасників, де розігруються звання чемпіона.

В **особисто-командних** змаганнях відзначаються результати не лише окремих спортсменів, але й усієї команди. Командна першість у цьому випадку визначається за сумою результатів (очки, бали) учасників, які представляють певний підрозділ або організацію (курс, факультет, ВНЗ). Проте, під час

проведення командних змагань з деяких видів спорту (спортивні ігри, естафети, командні велогонки) результати окремих учасників до уваги не беруться.

На змаганнях обласного рівня можуть проводитись особисті змагання з командним заліком (за принципом неофіційного заліку, який застосовується на Олімпійських іграх). Ці змагання відрізняються від особисто-командних тим, що в положенні кількісний склад її учасників не оговорюється. У кожному виді спорту дозволено виставляти для участі у змаганнях регламентовану максимальну кількість спортсменів. Залікові очки, які отримують спортсмени у командному заліку, нараховуються за 1-6 місця як на олімпіадах, або 1-16 місця як на республіканських змаганнях. Така система заліку стимулює, насамперед, високі спортивні досягнення, а не кількість учасників, які можуть виступати з посередніми результатами.

На змаганнях у первинних колективах такий принцип не практикується, бо штучно принижує їх масовість, що негативно впливає на розвиток того чи іншого виду спорту. Розрізняють численні форми змагань у первинних колективах: закриті і відкриті, очні і заочні**,** традиційні, офіційні, товариські, класифікаційні та ін.

Закриті змагання – це змагання певного осередку (група, курс, факультет, навчальний заклад, місто).

У випадках, коли Положення про змагання передбачає можливість участі у них спортсменів з інших колективів (міст), такі змагання називають **відкритими**. Проводяться вони з метою підвищення інтересу до змагань, напруження спортивної боротьби.

Очна форма змагань найпоширеніша, забезпечує ідентичні умови виступу для всіх учасників (за місцем проведення, термінами тощо).

Заочні форми застосовуються з метою популяризації певних видів спорту. Так, у свій час, були поширені заочні змагання з шахів (побудова композицій розв'язування завдань). Такі змагання проводилися як кваліфікаційні і давали змогу учасникам виконати нормативи спортивної класифікації.

Традиційні змагання, як правило, присвячуються певній даті, святам. Популярними серед спортсменів є численні меморіали, які приурочено до певних історичних і спортивних дат: пам'яті героїв, видатним спортсменам і тренерам, що має велике виховне значення. Меморіали проводяться за спеціальними сценаріями, з урочистими церемоніями, ритуалами і атрибутикою.

До **офіційних** форм змагань належать першості, чемпіонати, кубки, матчі з чітко регламентованими Положенням і програмою.

У **товариських** змаганнях бере участь обмежена кількість команд. Проводяться вони з метою підготовки до відповідальних змагань та популяризації видів спорту. Вони також можуть бути відкритими і закритими.

Кваліфікаційні змагання проводяться з метою підвищення кваліфікації спортсменів – підтвердження, виконання, підвищення спортивних розрядів. Кваліфікаційні змагання мають місце на великих змаганнях – першості країни, Європи, тощо, у яких бере участь значна кількість учасників. У таких змаганнях встановлюється певний кваліфікаційний норматив. Спортсмени, які його не виконують, до подальших змагань не допускаються.

До різноманітних способів проведення змагань належать прямі, колові, з вибуванням, змішані.

Прямі змагання — це особисті і особисто-командні змагання, в яких визначення результату учасників здійснюється за допомогою метричних одиниць (легка атлетика, лижний спорт, ковзанярський, велосипедний спорт, плавання) або системи балів, що нараховуються за якісне або техніко-естетичне виконання вправ (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, фігурне катання). Вправи ж виконуються послідовно або водночас усіма учасниками на одній спортивній арені. Проведення прямого змагання не виключає можливості використання на окремих його етапах інших способів його проведення для формування фінальної групи (в особистих змаганнях з бігу, плавання, веслування).

Коловий спосіб базується на принципі послідовних зустрічей кожного учасника або команди з усіма іншими і використовується головним чином у спортивних іграх та єдиноборствах. Для проведення змагань цей спосіб потребує тривалого часу (чемпіонат України з футболу, наприклад, триває більше, як півроку), але дозволяє найоб'єктивніше виявити відносно сильних учасників і команд.

Спосіб **з вибуванням** полягає в тому, що після поразки (або декількох, що обумовлено Положенням про змагання) учасник або команда вибуває із змагань. Цей спосіб використовується на олімпійських іграх, під час розіграшу більшості кубків, за що й отримав назву "кубкового" чи "олімпійського". Відрадно, що залучаючи до змагань велику кількість учасників, є можливість провести змагання в максимально короткі терміни.

Змішаний спосіб проведення змагань полягає у тому, що при їх проведенні послідовно сполучають спосіб з вибуванням і коловий спосіб. Така система змагань полегшує їх проведення при великій кількості учасників, скорочує кількість зустрічей і тривалість їх проведення.

Повертаючись до змагань, що проводяться у навчальному закладі, зазначимо, що традиційно головне місце серед них посідає комплексна спартакіада вищого навчального закладу. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою фізичного виховання або спортивним клубом з огляду на наявність спортивної бази, спеціалістів з відповідних видів спорту, фізкультурного активу тощо. Як правило, Положення про комплексну спартакіаду погоджується із студентським профспілковим комітетом і затверджується ректором навчального закладу.

У положенні комплексної спартакіади вищого навчального закладу висвітлюються мета та завдання спартакіади, терміни проведення змагань, склад її учасників і керівництва, порядок подання заявок, визначення переможців, нагородження, медичне забезпечення, фінансування та інші питання, що стосуються, безпосередньо, проведення змагань: їх етапність, види спорту, що увійшли до спартакіади, окремі положення про змагання з кожного виду спорту.

Розробляючи Положення про комплексну спартакіаду вищого навчального закладу, головна увага звертається на збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для

всіх учасників тощо.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. - К.: Выща школа, 1988 . - 208 с.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упоражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. - 160 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.
4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. - Львів: 1997.
5. Курилова В.І., Сермєєв Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм: Навчальний посібник. - Одеса: 1996.
6. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104 с.
7. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. - Воениздат Санкт-Петербург, 1995. - 430 с.
8. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. - 336 с.
9. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. – Донецк: 2003. – 160 с.
10. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с.
11. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

Додаткова література:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
2. Гогулан М. Система здоровья НИШИ. - К.: 1996. - 178 с.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. - М.: ФиС, 1976. - 125 с.
4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоров'я, 1989. - 272 с.
5. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
6. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. - 124 с.
7. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Занятия физкультурой и спортом по месту жительства: Учебное пособие. - К.: Здоровья, 1988. - 101 с.
8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. - К.: 1995. 208 с.