atâta timp într-un loc. Coloana vertebrală este afectată, și dacă se stă foarte mult timp în picioare. Cercetătorii au arătat că, daca stăm mai mult de opt ore în picioare, ne micşorăm cu un centimetru.

Un alt efect al unei poziţii incorecte a coloanei vertebrale este deformarea (cifoza), adică aplecarea coloanei toracale. Se produce cocoașa, care, în timp, se poate permanentiza. În momentul în care persoana respectiva încearcă să adopte o poziţie corectă, vor apărea durerile de spate. Șiîin acest caz, soluţia este mişcarea făcuta sub indrumarea kinetoterapeutului sau, în cel mai râu caz, operaţia.

Poziţia adoptată la birou, cu capul aplecat spre tastatură sau spre caietul de scris, poate duce și la deformarea coloanei cervicale, iar spre perioada maturităţii apare spondiloza cervicală.

Efectele negative ale statului timp îndelungat pe scaun apar în general spre vârsta de 50 de ani, dar uneori și mai devreme. Trebuie să evităm săriturile bruşte de la înălţime și aterizarea pe plan dur, pentru a nu cauza modificări ale coloanei vertebrale. Sedentarismul trebuie combătut sub orice formă, pentru că poate duce și la tulburări cardiovasculare, neuroendocrine, chiar si tulburări psihice. Sfatul medicului este să nu uitam ca în fiecare dimineaţă să facem o ***gimnastică respiratorie, câteva exerciţii simple, cu braţele și picioarele.*** Daca avem timp, sunt indicate si ***plimbările în aer liber.***

Concluzii. Noţiunea de pregătire fizică generală presupune o dezvoltare relativ simultană şi paralelă a tuturor calităţilor motrice şi în special a forţei rezistenţei. Conform indicaţiilor extrase din medicina sportivă, cea mai bună formă de antrenare a condiţiei fizice o reprezintă dezvoltarea capacităţii de anduranţă. Pentru a acţiona împotriva sedentarismului este de ajuns să se planifice, în cadrul fiecărei lecţii de educaţie fizică, o activitate simplă şi variată, realizabilă practic oriunde, în scopul ameliorării indicilor de viteză, forţă, rezistenţă.

Chiar şi studenţii mai puţin dotaţi din punct de vedere motric, vor putea constata, după un timp oarecare, un progres al capacităţilor fizice generale şi o ameliorare a stării lor de sănătate. Sedentarismul trebuie combătut.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA, A. *Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice*. Bucureşti: ANEFS, 1991.
2. MILIADIS, O. Creşterea eficienţei lecţiei de educaţie fizică prin introducerea unor verigi constante de dezvoltare a calităţilor motrice. *Revista EFS* . Nr. 8/1985.
3. MITRE, GH.; MOGOŞ, A. *Metodica educaţiei fizice*. Editura Sport Turism, 1975.
4. NEACŞU, I.; ENE, M. Lipsa de mişcare, sedentarismul. *Revista de pedagogie*. Nr. 10/1989.
5. TATU, AL. *Dezvoltarea capacităţii vitale şi a calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică*.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ЛИЦЕЕВ

Anghel Alexandru, *lector universitar*
UPS ,,Ion Creangă,, din Chişinău

CZU: 796.2:373

Rezumat

În articol este analizat procesul de organizare și desfășurare a jocurilor în aer liber în sistemul evenimentelor sportive de masă ale liceelor.

Cuvinte-cheie: evenimente de masă, jocuri în aer liber, competiții pe echipe.

Подвижные игры являются содержанием разнообразных спортивно – массовых мероприятий, среди которых: спортивные праздники и соревнования различной спортивной направленности. Благодаря общедоступности и массовости, зрелищности

подобные мероприятия получили широкое распространение в лицеях, оздоровительных, и загородных лагерях, по месту жительства под руководством педагогов и воспитателей. Соревнования по подвижным играм должны содействовать укреплению здоровья учащихся и закаливанию их организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В основе физкультурных мероприятий лежит применение игровых упражнений, игр и эстафет, содержание и количество которых зависит от возраста и подготовленности школьников .

Успех соревнований по подвижным играм зависит от подготовки и их умелой организации. Команды для соревнований составляют коллективы школьников разного возраста. Подвижные игры заранее осваивается и разучивается на уроках физической культуры под руководством преподавателя. Соревнования могут проводиться внутри классов, между классами и на первенство лицея.

Организация соревнований по подвижным играм предполагает решение задач, которые создают для всех участников одинаковые условия в спортивной борьбе за победу; выявляют сильнейших участников и команды в целом.

В практике физического воспитания сложилось устойчивое представление о последовательности и содержании деятельности педагога – организатора мероприятий. В современных условиях физкультурной подготовки школьников появляются новые варианты и формы проведения соревнований, которые требуют подробного анализа и изучения с целью дальнейшей популяризации подвижных игр и совершенствования организации их проведения.

На основании сложившихся подходов в практической деятельности по организации и проведению соревнований по подвижным играм были выделены четыре этапа: организационный этап, подготовительный этап, этап проведения и подведения итогов.

1. На первом этапе создается организационный комитет, в который обязательно должен быть включен врач. Организационный комитет, осуществляющий общее руководство соревнованием, привлекающий к работе преподавателя физической культуры, физоргов классов, спортивный и родительский актив класса и классного руководителя. Определяются даты работы организационного комитета. Организационный комитет составляет календарь соревнований и разрабатывает «Положение» о его проведении.

Независимо от уровня соревнований, обязательно составляется «Положение» о соревновании – документ, в котором четко излагаются основные условия проведения спортивно-массового мероприятия по подвижным играм, которые должны содержать следующие пункты:

– цели и задачи соревнований;
– место и сроки проведения соревнований;
– участники соревнований;
– способы розыгрыша и оценка результатов;
– руководство проведением соревнований;
– формы и сроки предоставления заявок;
– награждение команд;
– место и время жеребьевки.

На организационном этапе составляется смета расходов, отражающая необходимые затраты. Итогом первого этапа является определение содержания соревнований и предполагаемое количество участников.

2. Подготовительный этап предполагает оформление места проведения соревнований. Ответственный за оформление места проведения спортивно-массового мероприятия размещает плакаты, эмблемы команд, стенд с информацией о ходе состязаний. Подается медицинская заявка и утверждается состав судейской бригады.

Организаторы состязаний должны проверить соблюдение правил техники безопасности при проведении мероприятий подвижным играм. Если мероприятие проходит в спортивном зале, то действуют стандартные требования, предъявляемые к занятиям в спортивных помещениях. Организаторы состязаний по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем предотвратить травмы и несчастные случаи.

Если соревнования проводятся на открытой местности, необходимо оградить место старта и финиша. При выборе трассы движения необходимо избегать участков опасных для участников. На игровых площадках удаляются посторонние предметы, которые могут помешать проведению. При проведении физкультурных мероприятий должны обязательно учитываться температурные условия. Зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минимальных норм. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой температуре решается их организаторами и обязательно школьным врачом.

Руководитель обязан внимательно проверить состояние инвентаря и предусмотреть его замену при необходимости. Он должен располагаться в таком месте, что бы его эксплуатация была максимально эффективной.

На втором этапе разрабатывается подробный сценарий физкультурного праздника. Подвижные игры, должны быть направлены на гармоничное развитие участников, предполагающее воздействие на все мышечные группы и не носить остроконфликтный характер.

На подготовительном этапе составляется план культурного обслуживания участников, составляется необходимая документация, оповещаются средства массовой информации.

3. Этап проведения мероприятия отражает разработанный сценарий. Перед началом соревнования по подвижным играм проверяется место проведения и готовность участников. Проводится построение участников соревнований. Команды участников знакомят с содержанием и продолжительностью состязания, и способом определения победителя. Капитанами или руководителями участников проводится разминка, после которой следует проведение игры. Во время проведения игр или эстафет используется музыкальное сопровождение. Итоги подводятся после каждого этапа или конкурса.

Во время проведения игры должно присутствовать объективное судейство. Главная обязанность судьи – следить за соблюдением правил. Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство – залог успешного решения задач спортивно-массовых мероприятий.

4. На этапе подведения итогов осуществляется выявление победителей, происходит подсчет очков, определяются места участников или команд, готовятся награды. При подведении итогов соревнований по подвижным играм награждаются все команды, участвующие в празднике.

Награждение участников соревнований происходит в соответствии с занятыми местами. Нельзя допускать, чтобы победа стала единственным смыслом игры. Одержанная победа должна быть достойной наградой, а поражение не должно приводить к разочарованию. Напротив, оно должен стимулировать стремление быть первыми в следующей игре.

По итогам проведения составляется отчет о проведении соревнования, в который входят: состав участвующих команд, победители, призеры, дисциплина в ходе всех дней соревнования, замечания врача (травмы, болезни), общие замечания и предложения, оценка судьям соревнования, другие вопросы.

Подвижные игры могут быть частью физкультурного мероприятия. Для этого в большинстве случаев используются массовые игры и эстафеты. Подвижные игры позволяют вовлечь учащихся с разным уровнем подготовки, потому что в подвижные игры может играть любой.

Подвижные игры входят в содержание следующих физкультурных мероприятий, проводимых среди учащихся лицеев г. Кишинева:

– Спартакиада лицея, в которой участвуют лицеисты с 1 по 12 класс.

– Проведение соревнований «Веселые старты».

– Проведение соревнований, посвященные дню города.

– Олимпийская миля.

Главной целью школьного спортивного клуба является совершенствование работы педагогического коллектива, направленных на гармоничное развитие личности ребенка, его физического развития, оздоровления и укрепления здоровья, а также пропаганда здорового образа жизни. Школьный спортивный клуб для учеников начальной школы, проводит соревнования «Веселые старты». В начальной школе, в программе школьного спортивного клуба, проводятся такие соревнования, как «Папа, мама, я –спортивная семья», различные эстафеты.

В лицеях разрабатывается специальный план спортивных мероприятий в рамках проекта «Лицей территория здоровья» с использованием подвижных игр. В планирование спортивных мероприятий на учебный год входят разнообразное эстафеты, такие как:

–«Спортивный городок» для начальной школы;

–«Веселые старты» и эстафеты;

–соревнования «В здоровом теле, здоровый дух!»

–«Папа, мама и я здоровая семья!» для младших школьников;

–соревнования для старших классов по волейболу, мальчики и девочки.

–эстафеты для самых маленьких 2-х классов «Игры на внимание»;

–эстафеты для младших классов «с гимнастическими палками и прыжками».

Вывод: Подвижные игры позволяют проводить разнообразные формы спортивно-массовой работы в лицеях, среди которых можно выделить спортивные праздники и соревнования, основанные на применении целого комплекса подвижных игр.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. ЛУТКОВА, Н. В. *Подвижные игры в различных звеньях физического воспитания: Учеб. метод. пособие* / Н. В. ЛУТКОВА, Л. Н. МИНИНА. Национальный гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2010.

2. *Подвижные игры: организация и методика проведения: Учебное пособие* / Под ред. Е. А. МИТИНА, С. Л. ФЕТИСОВОЙ. РГПУ им. А. И. Герцена. СПб., 2004.

3. *Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры* / Под общей ред. проф. Ю. М. МАКАРОВА. М.: Академия, 2012.