

## **9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

9.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності

9.2. Організація і проведення спортивних змагань

9.3. Основи суддівства

### **9.1. Спортивні змагання як невід'ємна частина технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

Спортивні змагання є невід'ємною частиною технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Змагання - це ефективна форма стимулювання осіб, що займаються і контролю їх досягнень. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки роботи за певний період тренувань. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та визначають перспективні напрямки розвитку цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації спорту серед молоді і дорослих та залученню її до занять у спортивних секціях і клубах.

Враховуючи важливе місце в системі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, фітнес-тренер залучає активних людей до регулярних занять масовим спортом, готує і проводить спортивні змагання, узгоджуючи їх зміст, час проведення з учасниками.

У масовому залученні населення до оздоровчо-рекреаційної рухової та спортивної активності велику роль відіграють їх популярність і емоційний фактор спортивних змагань. Спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання учасників швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням бути здоровими, сильними, красивими, а це обумовлює необхідність

систематичних тренувань, постійного загартовування організму, набування досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у фізкультурників таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та пожвавленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях стимулює до удосконалення своєї майстерності, кращого оволодіння спортивною технікою, безперервно підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення індивідуальних спортивних результатів.

Нижче дається таблиця найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі відповідно до їх рейтингу за кількістю осіб, які займаються (за даними Міжнародного олімпійського комітету).

<b>Найпопулярніші та наймасовіші види спорту у світі</b>		
<b>№</b>	<b>Вид спорту</b>	<b>у відсотках від усіх, хто займається</b>
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60%
2	Футбол	8,40%
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10%
4	Йога	7,40%
5	Велосипедний спорт	6,40%
6	Баскетбол	5,70%
7	Волейбол (в тому числі пляжний)	5,40%
8	Хокей	10,5%
9	Теніс	4,90%
10	Бодібілдинг	4,70%
11	Гольф	4,50%
12	Спортивні танці	3,80%
13	Лижний спорт	3,40%
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська	3,40%

	боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	
15	Настільний теніс	3,10%
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00%
17	Національні види спорту	2,7 4
18	Скелелазіння	2,60%
19	Ролер-спорт	2,0 4
20	Екстремальний спорт	1,10%

## 9.2. Організація і проведення спортивних змагань

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від термінів проведення змагань залежить кількісний і якісний склад учасників, ось чому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на рік.

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду масового спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві. Так, наприклад, якщо районні змагання з спортивної аеробіки заплановано провести 15— 20 травня, то попередні змагання в фітнес-групах планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення таких міні-змагань визначити й підготувати всіх охочих до участі в спортивних змаганнях вищого рангу.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту - домогтись того, щоб вони не набували епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово в декілька турів.

Вже говорилося про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з учбово-тренувальним процесом підготовки учасників і що цей процес повинен тривати безперервно протягом року, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні фізичних і спортивно-технічних показників, що для багатьох є суттєвим стимулом до занять руховою активністю. Треба усвідомити й те, що без адреналіну спортивної боротьби, без спортивних емоцій, що виникають під час поєдинків з суперниками, заняття фітнесом стають буденними, втрачають яскравість і привабливість. Як же планувати й провадити багаторазові змагання по турах? Як домогтись того, щоб вони стали органічною частиною життя більшості людей?

Покажемо це на прикладі такого виду спорту, як амреслінг. Проведення змагань можна запланувати в три тури: перший - проводиться в квітні, другий - у липні й третій — у жовтні.

Після кожного туру кожен учасник набирає певну кількість очок. Якщо є домовленість про проведення командних змагань, то командна першість визначається за сумою очок, що набрали учасники команд в усіх трьох турах, тобто визначити остаточну команду переможця та найкращих учасників можна тільки у жовтні, по закінченні змагань.

При такому плануванні особисто-командної першості з учасники трьох етапного процесу змагань не полишають тренувань після 1-го туру, бо попереду ще участь у двох турах, які визначають володаря переможного призу.

За цих умов заняття фітнесом отримують новий поштовх для свого розвитку. До цього слід додати, що проведенням особисто-командних змагань не заперечує включення до календарю змагань інших спортивних заходів. Протягом року колективи фізкультури з амреслінгу можуть прийняти участь у змаганнях з інших видів спорту на першість району, міста, спортивного товариства, у товариських зустрічах з командами інших спортивних колективів. Це можуть бути споріднені види спорту на кшталт конкурсу силачів або ж види спорту з іншим характером рухової активності. Таке планування забезпечить проведення багаторазових змагань протягом року і поєднання їх з цілорічним учбово-тренувальним процесом.

Календарний план спортивних заходів колективу фізкультури, спортивної групи (секції) повинен передбачати участь кожного фізкультурника у 6—8 змаганнях протягом року.

Усі спортивні змагання повинні готуватись і проводитись таким чином, щоби сприяти позитивній пропаганді спорту. Тому до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, силача, стрільця, плавця тощо.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану федерації, спортивної школи, клубу тощо. Цілком очевидно, що проведення значної кількості змагань протягом року вимагає великої роботи зі створення й утримання в належному стані учбово-спортивної бази, інвентарю, обладнання тощо, а також з організації та проведенню відповідної роботи з підготовки суддів, створенню суддівських колегій або суддівських бригад; систематичного вдосконалення кваліфікації суддівських кадрів.

Нижче наведено групи основних видів змагань.

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні:

1. За напрямом (метою): *навчальні, відбіркові, першості, чемпіонати, спартакіади і універсиади, матчеві (дружні) зустрічі, змагання з інваспорту, масового спорту, спорту для всіх*, змагання, які проводяться *за спрощеною програмою*;
2. За формою заліку: *особисті, командні та особисто-командні*;
3. За масштабом: *шкільні, вузівські, районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні*;
4. За представництвом: *територіальні та відомчі*;
5. За значимістю: *класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті, конкурси, змагання “з листа”*.

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки спортивної роботи, виявити кращих, визначити склад збірної вузу, залучити до занять спортивною руховою активністю більше студентів. Всі завдання точно вказуються у програмі та положенні про змагання.

**Програма змагань.** Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів.

В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за полегшеними та спрощеними правилами.

**Положення про змагання.** Положення про змагання, затверджене керівником організації, що проводить змагання, є провідним юридичним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань. В Положенні вказуються:

1. мета та завдання;
2. місце і час проведення;
3. фінансування та керівництво змаганнями;

4. програма;
5. вимоги до учасників та команд;
6. порядок визначення переможців;
7. нагородження.

**Підготовка та проведення змагань.** Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На **першому** – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- 4) кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплату суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.
- 5) термін складання звіту про проведенні змагання.
- 6) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

- 1) матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);
- 2) план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На **другому етапі** уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація. Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);
- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків, ін.;
- визначення складу суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;

- підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації.

На **третьому етапі** підготовки проводяться мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

**Порядок проведення змагань** - це чітке управління ходом змагань. Чітке управління змаганнями залежить від **першої наради** представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати роз'яснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань.

До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань, папір для записів тощо.

Змагання відкриваються **парадом учасників**. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення парадів повинно бути святково нарядним, радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада. На змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади, які складаються з старшого судді на виді та суддів. Старший суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, виявляє причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установка та заміна приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді.

Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування).

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

**Підведення підсумків.** Для швидкого підведення підсумків важлива чітка робота судді-секретаря, який перевіряє правильність

виведення середнього і кінцевого балу в кожному протоколі, сумує його з результатами попереднього виду, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти. Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапора змагань новими чемпіонами).

**Парад закриття змагань.** На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапора учасники урочистим маршем покидають залу.

**Нагородження переможців.** Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

**Складання звіту про змагання.** По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;
- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

### 9.3. Основи суддівства

Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо.

Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до Правил змагань.

Правила вимагають, щоби спортивні вправи виконувалися у відповідності до вимог, без порушень встановлених норм.

У таких змаганнях, як гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду вправи повинні виконуватися з достатньою амплітудою рухів, чітко, впевнено, гарно і виразно.

**Правила суддівства.** В змаганнях, в яких оцінювання вправ проводиться за якістю виконання, як правило з використанням 10-ти бальної шкали з точністю до десятих. У таких змаганнях оцінювання вправи проводиться шляхом зменшення оцінки за допущені спортсменом помилки. Розрізняють **дрібні** (незначне згинання чи



*розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що), середні (нечіткий темп виконання, нестійке приземлення то що) та грубі (серйозні похибки техніки виконання) помилки. В залежності від виду помилки оцінка зменшується відповідно на: 0, 1; 0, 2; 0, 3 бали. За зупинку чи падіння з приладу, відповідно зменшується на 0, 5 бала.*

У видах змагань, де оцінювання виступів спортсменів проводиться за кількісними показниками (важка і легка атлетика, ігрові види спорту) результат визначається за секундами, кілограмами, голами, очками тощо. При можливості окремих суддя слідує за дотриманням встановлених правилами норм, наприклад, форма одягу і взуття, вага і розміри спортивного інвентарю, способи виконання вправ, заступи за лінію відштовхування при стрибках у довжину тощо.

Є окремі вимоги та стандарти до приладів вимірювання результатів: секундомірів, пристроїв для вимірювання ваги, довжини, дистанції тощо.

**Вимоги до суддів.** Так, як оцінювання виступу спортсмена проводить бригада суддів, оцінки яких часто не збігаються, то старший суддя, записавши оцінки своїх помічників, виводить кінцеву оцінку, закреслюючи у протоколі послідовно найбільші та найменші оцінки.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою зоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні нотуватися і усі записи судді повинні зберігати до часу завершення подачі апеляцій.

Дбайливо підготовлені та проведені спортивні змагання є невід'ємною складовою оздоровчо-рекреаційної рухової активності і навчально-тренувального процесу, важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя і пропаганди засобів доступного спорту серед населення.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
2. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
3. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
4. В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?
5. На підставі якого документу складається Програма змагань?
6. Ким затверджується положення про змагання?
7. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
8. Яким чином проходить відкриття змагань?
9. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
10. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?