

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

КОНСПЕКТ

лекцій з дисципліни (*Основи теорії і методики спортивного тренування*)
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Склав викладач:
професор, д-р наук з фіз. вих. та спорту
Валентина ТОДОРОВА
Конспект розглянутий та схвалений
на засіданні кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
Протокол №4 від 10 жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
_____ Борис ДОЛИНСЬКИЙ

Одеса – 2025

ЛЕКЦІЯ №6

ЗМАГАННЯ ЯК ОСНОВА СПЕЦИФІКИ СПОРТУ

ПЛАН:

1. Характеристика змагань у спорті. Види спортивних змагань.
2. Регламентація і способи проведення спортивних змагань.
3. Визначення результату у спортивних змаганнях.

1. Характеристика змагань у спорті

Спорт як специфічна форма культури і одна із сторін культурної діяльності має виражену змагальну спрямованість.

Змагання – соціальний феномен, без якого не мислимо існування спорту. Тому сам спорт частково можна розглядати як діяльність для забезпечення функціонування і розвитку змагань. Схематично спортивне змагання складається з таких елементів:

- Предмету змагань – вид спорту або фізична вправа;
- Суддівства – правила, норми, критерії і технології визначення місць суперників;
- Спортсменів-учасників змагань;
- Вболівальників та глядачів.

Основним продуктом змагань є результат – зайняте місце, перемога, встановлений рекорд, видовище. Конкурентні відношення є невід'ємною особливістю спортивного змагання. Спортивні змагання як явище суспільного життя пов'язані з усвідомленням спортсменами суспільного значення своєї діяльності.

Спортивне змагання є засобом досягнення і формою прояву фізичної досконалості особистості.

Види спортивних змагань.

Залежно від мети, завдань, форм організації, кількості учасників спортивні змагання поділяються на різні види:

- за значенням – підготовчі, відбіркові, головні;
- за масштабом – районні, міські, регіональні, континентальні Олімпійські ігри;

- за вирішенням завдань – контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
- за характером організації – відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові;
- за формою заліку – особисті, командні, особисто-командні;
- за віковою категорією учасників - дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів;
- за статтю – серед чоловіків, серед жінок;
- за професійною орієнтацією учасників – шкільні, студентські.

2. Регламентація і способи проведення спортивних змагань

Спортивні змагання регламентуються спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань визначають: організацію змагань з даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць змагань, інвентарю та обладнання; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила поведінки і дій учасників.

У правилах змагань відображається прагнення диференціювати різні пункти, максимально зменшити можливість впливу зовнішніх факторів на результат змагань. Однак, незважаючи на те, що більшість пунктів правил відображають об'єктивно вимірювані параметри, (тривалість гри, поєдинку, час виходу на доріжку, паузи між підходами, спробами), залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації і добросовісності суддів.

Документом, що регламентує умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. Розробка положення про змагання і своєчасна його розсилка зацікавленим організаціям покладається на організаторів даного змагання.

У положенні зазначаються:

- Назва змагань – класифікаційні, першість і т.д.;
- Мета і завдання змагань – перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом і т.д.
- Допуск до участі – вік, кваліфікація, належність до спортивного товариства і т.д.;
- Характер змагань – особисті, командні, особисто-командні;
- Час і місце проведення;
- Програма і календар по дням змагань;
- Умови проведення, способи оцінки і виведення результатів;

- Порядок визначення переможців;
- Форма учасників та їх інвентар;
- Нагородження переможців;
- Умови прийому учасників та суддів (обов'язки матеріального забезпечення);
- Документація учасників, необхідна для допуску до змагань;
- Форма офіційної заявки для участі в змаганнях і строки її представлення.

У спорті застосовуються різні способи проведення змагань. Вибір способу залежить від:

- виду спорту і традицій проведення змагань в даному виді;
- мети змагань;
- кількості учасників і місця проведення;
- можливостей суддівської колегії;
- часу, виділеного на проведення змагань.

У більшості видах спорту найбільш часто застосовуються такі способи проведення змагань: **коловий, відбірково-коловий, змішаний, спосіб прямого вибування.**

Коловий спосіб. При проведенні змагань даним способом всі учасники змагань (спортсмен або команда) зустрічаються з усіма суперниками по чергові. Результати зустріч (перемоги, поразки, 0:0, оцінені в очках) враховуються при визначенні порядкового місця, яке зайняв спортсмен (команда). Вище місце присуджується спортсмену (команді), яка набрала найбільшу суму очків.

При проведенні змагань за коловою системою бувають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). У таких випадках перевага віддається спортсмену або команді у відповідності з умовами Положення про змагання. Умовами, які визначають перевагу при однаковій кількості очок можуть бути:

- перемога спортсмена (команди) в особистій зустрічі даних учасників;
- перевага в кількості перемог у даного спортсмена (команди);
- краще співвідношення нанесених і отриманих уколів (фехтування);
- забитих і пропущених голів (футбол);
- виграних і програних очків (баскетбол, боротьба).

Положенням про змагання може бути передбачено, що при однаковій кількості очок у деяких учасників для визначення зайнятого місця можуть бути назначені додаткові зустрічі.

Відбірково-коловий спосіб. При проведенні змагань даним способом учасників (команди) розподіляють спочатку на попередні групи, в яких кожний спортсмен (команда) зустрічається з усіма суперниками даної групи. Потім, спортсмени, які зайняли кращі місця в групі (у більшості видів спорту 1-3 місця, але не більше 50 % учасників даної попередньої групи), переходять в наступний тур змагань. Цих учасників знову розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для наступного відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

При достатньо великій кількості учасників (команд) відбірково-коловий спосіб дозволяє учасникам придбати відповідний змагальний досвід (в турах, які проводяться за коловою системою). При цьому, в певній мірі, об'єктивно визначаються сильніші спортсмени (команди).

Змішаний спосіб. Всі спортсмени (команди) попередньо беруть участь в одному-трьох турах, які проводяться відбірково-коловим способом. Потім переможці попередніх змагань зустрічаються між собою за жеребкуванням способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проводяться за коловою системою.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково-коловим способом, фінальні поєдинки проводяться способом прямого вибування.

Неупередженість (беспристрастність) визначення переможців у змаганнях, які проводяться змішаним способом, багато в чому залежить від характеру жеребкування.

Найбільш об'єктивним є розсіювання спортсменів (команд) по попереднім групам у відповідності з їх спортивною кваліфікацією, яка визначається результатами попередніх змагань.

Спосіб прямого вибування. У змаганнях, які проводяться даним способом, учасник (команда), який програв поєдинок, вибуває із подальших змагань.

Однак можливі утішні, утішливі «утешительные» поєдинки між програвши ми суперниками, які дозволяють їх переможцям продовжувати змагання. Допускається також варіант вибування спортсмена із подальших

змагань не після першої поразки, а після другої. При проведенні змагань способом прямого вибування на результат змагань великий вплив здійснює жеребкування спортсменів (команд), яка може звести в поєдинку сильнішого і слабшого учасника.

Незалежно від способів проведення змагання можуть складатись із двох основних ступенів, (рангів, кіл). Відповідно, що між попередніми і фінальними змаганнями можуть бути проміжні ступені (кола): 1/8, 1/4, 1/2 фіналу.

У легкій і важкій атлетиці, плаванні та інших спортивних дисциплінах можуть проводитись змагання, які складаються з двох етапів: кваліфікаційного та основного. У процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, які його виконали, допускаються до участі в основних змаганнях, де і визначають переможця.

Спортивні змагання можуть бути **особистими, командними, особисто-командними**.

В **особистих змаганнях** визначаються переможці, призери та місця всіх спортсменів, які брали участь в змаганнях.

В **особисто-командних змаганнях**, крім особистих місць учасників, за зайнятими ними місцями визначають також місця команд.

В **командних змаганнях** визначаються тільки місця, які зайняли команди.

3. Визначення результату у спортивних змаганнях

Різні види спорту за способом визначення змагального результату можуть бути згруповані в чотири групи:

- 1) Види з об'єктивно метрично вимірюваним результатом.
- 2) Види, у яких спортивний результат визначається умовними одиницями (балами, очками), які присуджуються за виконання обумовленої програми змагань.
- 3) Види, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконані дії у варіативних ситуаціях.
- 4) Комплексні види спорту.

До першої групи відносяться види спорту, в яких спортивний результат вимірюється за часом, відстанню, вагою снаряду, точністю. А саме:

➤ Види спорту з відносно постійними умовами змагань: легка і важка атлетика, плавання, велосипедний спорт (трек), стрільків, ковзанярський спорт та інші. Змагання відбуваються на стандартних спортивних аренах (стадіони, басейни, зали, стрільбища) з відносно постійними зовнішніми умовами;

➤ Види спорту з непостійними умовами проведення змагань: лижний, гірськолижний, парусний спорт, велосипедний (шосе). Відмінною ознакою змагань у даних видах спорту є мінливість профілю трас і умов, що пред'являє відповідні вимоги до змагальної діяльності, а відповідно і підготовленості спортсменів.

До другої групи відносяться види спорту, в яких спортивний результат визначається суддями суб'єктивно в умовних одиницях за зовнішніми враженнями про точність, складність і красоту виконаних спортивних вправ. А саме: Гімнастика спортивна і художня, акробатика, стрибки у воду, синхронне плавання, стрибки на батуті. Стрибки на лижах з трампліну, фігурне катання на ковзанах.

Третя група представлена такими підгрупами: Види спорту, в яких спортивний результат визначається досягнутим кінцевим ефектом за встановлений правилами час, який повинен бути повністю вичерпаний (футбол, хокей, баскетбол, гандбол);

Види спорту, в яких незважаючи на лімітований правилами час змагального поєдинку (бокс, боротьба, фехтування), можливе прискорене досягнення перемоги в двох випадках: Виконання дії, яка дає так званий чистий виграш: нокаут в боксі, «чиста» перемога в боротьбі – іпон; Досягнення перемоги при виграші відповідної кількості очок раніше закінчення обумовленого правилами ліміту часу (фехтування); Види спорту, в яких перемога визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення (теніс, теніс настільний, волейбол).

Четверта група об'єднує комплексні види спорту – сучасне п'ятиборство, біатлон, лижне двоборство, легкоатлетичні багатоборства, тріатлон. Особливістю змагальної діяльності в даних видах спорту є можливість компенсаторної взаємодії і переважного впливу на кінцевий спортивний результат включених в даний комплекс окремих спортивних дисциплін.

4. Чинники, які впливають на змагальну діяльність

До умов, які впливають на змагальну діяльність спортсменів відносять:

– *Особливості місця проведення змагань*

Чинник «свого» та «чужого поля» стає одним із важливих при визначенні тактичного завдання в ігрових видах спорту.

– *Поведінка вболівальників*

Вболівальники своєю поведінкою створюють відповідний психологічний фон проведення змагань. Реакція вболівальників (навіть в межах етичних норм) впливає на стан спортсмена, так як створюється позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань.

– *Обладнання місць проведення змагань та інвентар*

При виборі тактики змагання і особливостей безпосередньої підготовки до старту слід враховувати: якість покриття (штучне, дерев'яне, натуральне), час проведення (ранок, день, вечір); розклад змагань (звичний, незвичний); якість інвентарю, обладнання (сучасний, застарілий, звичний, незвичний); допоміжні приміщення (зручні, незручні); відстань спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умов для відновлення.

– *Географічне положення місця проведення змагань* Кліматичні та географічні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Так, наприклад, змагання в умовах середніх гір вимагають обов'язкового врахування впливу гіпоксії на організм спортсмена. Серйозна увага повинна звертатись на адаптацію організму до умов жару та підвищеної вологості повітря.

Часові відмінності впливають на встановлений добовий ритм рухової та вегетативної функцій спортсменів, що теж необхідно враховувати як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань.

– *Характер суддівства*

Організатори змагань повинні забезпечити змагання кваліфікованим та об'єктивним суддівством. В правилах змагань з багатьох видів спорту (гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання та ін.) немає чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність виконаних прийомів та елементів, складність та послідовність виконання вправ, які мають важливе значення для визначення переможця. Це підтверджує, що при побудові адекватного плану змагальної діяльності спортсмена

необхідно враховувати склад суддівської колегії, досвід і манеру суддівства окремих суддів.

– Поведінка тренерів

Незважаючи на відомі (визначаються правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруга змагань впливає на їх поведінку. По відношенню до дій спортсмена, який змагається, поведінка тренера в умовах змагань можна класифікувати як сприятливу, заважаючи та індиферентну.

Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі втручання тренера в хід боротьби і відповідно з цим передбачає відповідну корекцію плану змагальної діяльності. Тренери повинні завчасно планувати різноманітні варіанти впливу для зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям.