

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра гімнастики**

**Бубела О.Ю.**

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З МАСОВИХ ВИДІВ  
ГІМНАСТИКИ**

**Лекція з навчальної дисципліни**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**“Затверджено”**

**на засіданні кафедри гімнастики**

**Протокол № \_\_\_\_\_ 2018 р.**

**Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ Бубела О.Ю.**

**Мета.** Дати характеристику змаганням у гімнастиці

**Задачі :** 1. Розкрити методичні особливості проведення змагань з гімнастики  
2. Дати характеристику етапам підготовки до змагань з гімнастики

### ТЕХНІЧНА ОСНАЩЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯ:

Таблиці, наочні посібники

Табл.1 – положення про змагання

Табл.2 – етапи підготовки

Табл.3 – система виставлення змагальної оцінки

Форми контролю : опитування, контрольна робота

### План

1. Значення змагань та їх характеристика.
  - 1.1 За спрямованістю;
  - 1.2 За формою заліку;
  - 1.3 За масштабом та представництвом.
2. Положення про змагання і програма.
3. Підготовка і проведення змагань з гімнастики:
  - 3.1 Етапи підготовки;
  - 3.2 Підсумки результатів змагань;
  - 3.3 Нагородження переможців;
  - 3.4 Парад закриття змагань;
  - 3.5 Складання звіту про змагання.
4. Характерні риси і особливості масових змагань з гімнастики.
5. Правила змагань і суддівство.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ИФК / Под. ред. В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 336с.
2. Менхин Ю.В. Чтобы соревнования были массовыми. Гимнастика: Сб./ сост. В.М.Смолевский - М.: ФиС, 1987. С. 60 – 63.
3. Классификационная программа категории "Б" по спортивной гимнастике на 1985 – 89 гг. "Советский спорт" , 1986.
4. Ипполитов Ю. Судейство соревнований по гимнастике. – ФиС, № \_ 1982.
5. Правила судейства соревнований по гимнастике. К.: 1992 г. – 168 с.

## Значення змагань та їх характеристика

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується цілий ряд освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Спортивні змагання є зручною і об'єктивною формою контролю навчально-тренувальної роботи гімнастів за певний проміжок часу. Педагогічне значення змагань з гімнастики полягає у тому, що вони привчають тих, хто займається цим видом спорту до застосування набутих в процесі занять рухових умінь та навичок в умовах спортивної боротьби і максимального напруження усіх сил.

Постійні спілкування і взаємозв'язки у змаганнях гімнастів і тренерів сприяють подальшому удосконаленню техніки виконання складних гімнастичних вправ.

Спортивні змагання є дієвим засобом виховання мужності, наполегливості, витримки, сміливості і рішучості, волі до перемоги, високого почуття патріотизму, працьовитості. У цьому і полягають виховні завдання, що стоять перед змаганнями.

Гімнастичні змагання сприяють розвиткові і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишається у пам'яті учасників та глядачів

### Характеристика змагань.

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними метою:

- ❖ навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому);
- ❖ класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
- ❖ відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
- ❖ кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнастів;
- ❖ матчеві, які проводяться для обміну досвідом;
- ❖ масові (за полегшеною програмою категорії "В", які проводяться з метою розвитку масової гімнастики.

За формою заліку змагання бувають:

- a) особисті;
- b) командні;
- c) особисто – командні;

d) колективні.

У цих змаганнях переможці визначаються в залежності від назви змагань.

За масштабом і представництвом змагання можуть бути:

a) Територіальні (районні, міські, обласні)

b) Відомчі (“Динамо”, “Гарт”, тощо)

Змістом змагань з гімнастики є обов’язково вправи Єдиної класифікаційної програми, а також довільні вправи, які складаються самими гімнастами з урахуванням складності композицій, визначених правилами змагань. Обов’язкова програма складається з найпоширеніших вправ, тому вона спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні. Довільна програма сприяє подальшому розвитку творчої думки у пошуках нових, складних та оригінальних вправ.

У гімнастиці в основному змагаються у багатоборстві до якого входять: у чоловіків – 6 видів (вільні вправи, махи на коні, перекладина, бруси, кільця, опорні стрибки); у жінок – 4 види (вільні вправи, різновисокі бруси, колода, опорні стрибки). Суддівство в гімнастиці є суб’єктивним. Судді оцінюють якість виконаних вправ, а кожен суддя має свої уявлення про ідеальне виконання тої чи іншої вправи. Тому судді можуть давати різні оцінки. З цього випливає, що судді повинні глибоко знати техніку суддівства, таблиці розцінки гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки.

### Положення про змагання і програма.

Положення про змагання, про змагання, яке затверджує організація, що їх проводить, є керівним документом, за яким планується підготовка учасників й посадових осіб. Воно розробляється організацією у відповідності з календарем спортивних заходів й розсилається колективам, які повинні брати участь у змаганнях не пізніше як за три місяці до початку змагань. В положенні необхідно зазначити:

- ✓ Мету та завдання;
- ✓ Місце і час проведення;
- ✓ Керівництво змаганнями;
- ✓ Програма;
- ✓ Допуск учасників і визначення переможців;
- ✓ Нагородження переможців;
- ✓ Умови прийому учасників;
- ✓ Терміни подачі попередніх та остаточних заявок.

Програма змагань визначає його зміст. Нею може бути Єдина класифікаційна програма з гімнастики, затверджена федерацією гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст у відповідності з вимогами правил змагань, або спеціально розроблена програма для масових змагань. Змагання за полегшеною програмою категорії “В” приваблюють багато учасників і можуть бути частиною будь якого свята. До змагань з

найпростішою програмою належать також змагання з гімнастичних норм, масові заочні змагання з гімнастики.

### Підготовка та проведення змагань з гімнастики.

До змагань проводиться велика підготовча робота, від своєчасності та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи.

Етапи підготовки змагань з гімнастики:

1. На першому етапі визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя розробляє план підготовки до змагань). У плані передбачається:

1. Питання забезпечення (підготовка місця й інвентарю, зустріч учасників і глядачів, обслуговуючий персонал;
2. План проведення змагань, програма – календар змагань по днях, й графік змагань.

2. На другому етапі уточнюється графік змагань; повністю комплектується склад суддівської колегії; належним чином готується місце для проведення змагань; подається попередня інформація про змагання та інші види роботи.

Найбільш складна робота – підготовка місця змагань та забезпечення їх якісним інвентарем. При виборі приміщення слід передбачати найбільш зручне розташування гімнастичних приладів й розміщення глядачів. Потрібна також кімната для суддів та секретаріату, душові, роздягальні, місце для лікаря. Вся підготовча робота проводиться головною суддівською колегією або відповідальною особою за той чи інший розділ роботи. Сюди входить:

- ❖ Складання схеми розміщення приладів і затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);
- ❖ Визначення складу команд (за попередніми заявками);
- ❖ Бажано домогтися, щоб кількість команд в одному потоці не перевищувала кількості видів програми змагань, а у складі однієї команди по можливості були б учасники, які виступатимуть за однією програмою;
- ❖ Провести жеребкування;
- ❖ Визначити склади суддівських бригад за видами програми;
- ❖ Підготувати протоколи, інформаційні таблиці.

3. На третьому етапі підготовки проводиться засідання головної суддівської колегії з представниками колективів, які беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність приладів й інвентарю, проводиться апробування приладів учасниками й пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність усіх відповідальних осіб зайнятих у проведенні змагань.

### Підсумки результатів змагань.

Для більш швидкого проведення підсумків важлива чітка робота головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення

середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням щойно проведених змагань на виді багатоборства. Якщо змагання відбуваються протягом декількох змін, то необхідно врахувати найкращі результати попередніх змін.

Нагородження переможців.

Нагороджувати переможців треба до закриття змагань. Однак, при складних підрахунках коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться, присвячений підсумкам змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань.

Команди розміщуються починаючи з правого флангу відносно зайнятих місць на даних змаганнях. Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців. Після того як опускають прапор змагань усі учасники змагань урочистим маршем залишають місце змагань.

Складання звіту про змагання.

Після закінчення змагань головний суддя і головний секретар складають звіт в якому повинно бути:

- ❖ Назва і програма змагань, місце й час проведення;
- ❖ Результати командної та особистої першості, а також дані про учасників які виконали або підтвердили розрядні норми;
- ❖ Склад суддівських бригад за видами багатоборства і оцінки їх роботи;
- ❖ Окремі недоліки змагань, пропозиції на майбутнє.

Підсумкові протоколи які підписує головний суддя змагань і головний секретар, повинні бути роздані представникам команд, які брали участь у змаганнях, після закінчення змагань, не пізніше ніж через 30 – 40 хв. на низових змаганнях, або на наступний день на великих змаганнях.

### Характерні риси та особливості масових змагань з гімнастики.

При підготовці і проведенні масових змагань з гімнастики важливо мати на увазі їх значну пропускну здатність, а це, як показує досвід шкільних змагань, змагань з виробничої гімнастики та ін., передбачає зовсім інший підхід до їх організації.

Масові змагання з гімнастики найбільш популярні серед школярів. Їх можна проводити одночасно у 3 – 4 х. потоках і більше. Для виконання вільних вправ, зарядки або виробничої гімнастики необхідно розмістити на майданчику всю команду. У найбільш зручному для спостереження за виконавцями місці знаходяться судді, які оцінюють якість виконання вправ.

Закінчивши вправу команда приймає стійку “вільно”, у цей час судді показують оцінки, а секретарі заносять ці оцінки до загального протоколу. При такій організації команда втрачає на цьому виді лише 3 – 4 хв. Таким

чином, за час, який відводиться на вид, можуть пройти 4 – 5 команд (тобто усі команди даної зміни).

В залежності від розмірів залу або майданчика, сектора стадіону, шкільного подвір'я тощо види програми змагань (снаряди) для того чи іншого потоку можна розмістити секторами (променями) або по колу.

Для керівництва масовим змаганням потрібно мати гонг, за сигналом якого всі команди готуються до переходу, а з початком музичного супроводу відразу переходять до наступного виду згідно графіка. При такій організації масових змагань велика відповідальність лягає на капітанів кожної команди, викладача, вчителя. Вони повинні організувати учасників і забезпечити своєчасний від одного виду змагань до іншого.

Масові змагання з гімнастики можуть проводитись у колективах виробництв, установ. За останні роки досить широке розповсюдження отримали огляди – конкурси на краще виконання комплексів виробничої гімнастики в осередках підприємств (між цехами, заводами, окремими профспілками тощо).

Наприкінці змагань секретаріат підраховує результати кожного учасника і команди в цілому, а головна суддівська колегія (частіше за все головний суддя ) нагороджує учасників, які отримали встановлену суму балів або найвищі результати. Крім цього, в кінці змагань визначаються кращі спортсмени (в особистій першості) та команди, які нагороджуються як переможці.

#### ПРАВА І ОBOB'ЯЗКИ СУДДІВ І УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ

До складу суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники, головний секретар і секретарі, старші судді (арбітри), судді, суддя при учасниках, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, оглядова комісія, лікар і комендант. Керують роботою суддівської колегії головний суддя і його заступники. Головну суддівську колегію призначає відповідна президія колегії суддів. Під час проведення змагань гімнасток суддями мають бути жінки, а змагання гімнастів обслуговують судді-чоловіки.

Правилами змагань для суддів передбачено єдину форму: чорний костюм, біла сорочка (у жінок біла блузка) і чорне взуття. Склад суддівської колегії за кількістю і кваліфікацією залежить від масштабу змагань і рівня спортивно-технічної підготовленості гімнастів. Наприклад, у змаганнях майстрів спорту головний суддя має бути не нижче республіканської категорії.

**Головний суддя** очолює суддівську колегію і відповідає за підготовку та проведення змагань у відповідності з правилами і Положенням. Він повинен:

- а) перевіряти готовність місця для змагання;
- б) провести інструктаж суддів перед початком змагань;
- в) стежити за правильним ходом змагань;
- г) забезпечити широку інформацію про хід змагань;

д) скласти і здати звіт про змагання в організацію, яка його проводила;

е) провести після змагань заключну нараду з суддями й оцінити роботу кожного судді;

ж) дати письмову характеристику кожному судді.

Головний суддя визначає і контролює роботу коменданта змагань і обслуговуючого персоналу, дає дозвіл кореспондентам фотографувати учасників змагань і брати в них інтерв'ю на місцях змагань та ін. Головний суддя наділений великими правами. Він може:

а) дозволити додаткову спробу, коли щось перешкодило учасникові (незалежно від нього) виконати вправу;

б) зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більша від допустимої;

в) переставляти суддів у ході змагань;

г) усувати суддів, які допускають грубі помилки;

д) забороняти або тимчасово припиняти змагання, коли щось заважає нормальному їх проведенню;

е) звільняти від змагань учасників, представників або тренерів за грубе порушення правил поведінки та ін.

Рішення головного судді остаточні.

**Заступники головного судді** працюють за його вказівками. Під час відсутності головного судді його функції виконує один із заступників.

**Головний секретар** керує роботою секретаріату, перевіряє заявки на учасників, готує протоколи змагань, веде облік особистої і командної першості, дає відомості для судді-інформатора, готує матеріали для засідання суддівської колегії, складає звіт про змагання тощо.

**Старший суддя (арбітр)** керує роботою суддівської бригади певного виду багатоборства, стежить, щоб суддівство відповідало вимогам правил змагань. Він перевіряє, як встановлено прилад, записує оцінки суддів у протокол і виводить остаточний бал. Під час відкритого суддівства старший суддя дає сигнал для показу оцінок. При недопустимій розбіжності в оцінках суддів старший суддя збирає бригаду, щоб з'ясувати причину цього явища. Якщо бригада не дійшла згоди, старший суддя звертається за консультацією до головного судді. Після закінчення змагань старший суддя дає письмову характеристику на кожного суддю своєї бригади.

**Судді** безпосередньо оцінюють якість виконання вправ гімнастами у відповідності з правилами змагань. Кожний суддя самостійно оцінює роботу гімнаста, враховуючи техніку і клас виконання вправ, а в довільних вправах, крім техніки, ще й трудність та композицію вправ.

Суддя при учасниках шикує учасників, виводить їх на парад або до місць змагань, стежить за їх дисципліною, за пересуванням команд від одного виду змагань до іншого, не допускає до місць змагання учасників і тренерів, одягнених не за формою.



**Суддя-інформатор** дає широку інформацію про хід змагання, оголошує результати особистої і командної першості, пояснює глядачам окремі пункти правил та положення про змагання, а також подає деякі відомості про окремих гімнастів, з історії гімнастики тощо.

**Лікар** змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді по медичній частині. Він перевіряє наявність медичної документації, провадить лікарські спостереження за учасниками змагань, стежить за додержанням санітарно-гігієнічних вимог, забезпечує медичну допомогу при травмах, захворюваннях та в інших випадках. Після закінчення змагань лікар подає звіт про медично-санітарне їх обслуговування. Без присутності лікаря змагання починати не можна.

**Комендант змагань** забезпечує господарсько-технічне обслуговування. Він готує місця до змагань, розставляє прилади, забезпечує оформлення місця змагання лозунгами, плакатами, стежить за тим, щоб біля гімнастичних приладів були магnezія, каніфоль, наждачний папір, рушники, столи, стільці для суддів та ін. Комендант відповідає за підготовку допоміжних приміщень: роздягалень, душових, кімнат для суддів і секретаріату тощо. Для обслуговування змагань виділяють бригаду робітників, яка працює під керівництвом коменданта.

**Кожний учасник** змагань згідно з правил має право на опробування приладу протягом 30—40 сек, звернутися до старшого судді через капітана команди або тренера, а в головну суддівську колегію — через представника.

Учасник змагання може виступати по своєму розряду або на розряд вище, а також користуватися своїми накладками, магnezією, каніфоллю тощо. Учасник, який не підтвердив присудженого розряду протягом двох років, виступає на розряд нижче. Учасник повинен суворо додержуватися всіх пунктів і вимог правил змагань, бути за 30 хв готовим до змагань, одягнутим і взутим у відповідну гімнастичну форму, мати емблему свого колективу (номер, якщо цього вимагає положення). Спортсмен, який увійшов у фінальну шістку в окремому виді багатоборства, обов'язково повинен виступити. Звільнити його може лише головна суддівська колегія.

**Капітаном команди** вибирають одного з членів цієї команди самі учасники на загальних зборах гімнастів. Він повинен користуватися авторитетом серед своїх товаришів і бути прикладом для них у поведінці, у ставленні до тренувань і змагань. Бажано, щоб він мав найвищі спортивні досягнення, був скромним і принциповим. На змаганнях капітан стежить за дисципліною в команді і в разі потреби звертається до старшого судді, керує порядком під час опробування приладу і під час змагань.

**Представник** є керівником команди і відповідає за неї. Він має право звертатися з усіх питань, що стосуються змагань, до головної суддівської колегії, подавати протест, якщо допущено якісь порушення правил. Він повинен знати правила і положення про змагання, стежити за точним виконанням усіх вимог і розпорядку змагань учасниками команди.

Представник є зв'язуючою ланкою між учасниками і головною суддівською колегією. Усі вказівки головної суддівської колегії він доводить до відома учасників, забезпечує своєчасну явку команди на змагання, стежить за дисципліною і порядком у команді. Представникам команд забороняється перебувати на місці змагання. Для них відводять спеціальне місце.

**Тренер команди** забезпечує страхування гімнастів на тих видах, на яких це дозволено правилами, і може звернутися до старшого судді за поясненням з питань оцінки того чи іншого гімнаста. Тренер, хоч і перебуває біля своєї команди, не має права підказувати або подавати сигнал учасникові під час виконання вправи. Він повинен бути вдягненим у спортивну форму і мати емблему свого колективу.

### **Техніка суддівства**

Спортивні досягнення гімнастів оцінюють у балах за якість виконання вправ. Максимальна оцінка— 10 балів. Знижують оцінку залежно від того, які допущено відхилення від правильного виконання вправи. Кожну вправу треба виконувати бездоганно, без помилок, без порушення структури елемента, із збереженням відповідної постави, з широкою амплітудою, чітко і легко, упевнено й виразно.

Обов'язкові вправи учасники змагання повинні виконувати так, як це передбачено класифікаційною програмою. У довільних вправах треба додержуватись вимог щодо трудності і композиції складання вправ.

Початком виконання вправи є основна стійка, яку гімнаст займає перед підходом до приладу. З цього часу судді починають судити. В опорних стрибках початком вправи буде момент дотику ногами до містка. Закінченням вправи вважається основна стійка після приземлення. За всі відхилення у виконанні вправ, а також за невиконання спеціальних вимог щодо трудності і композиції складання комбінацій відповідно знижують оцінку. У спортивній гімнастиці прийнята класифікація помилок за категоріями і відповідне зниження за них балів.

Може трапитись, що спортсмен під час виконання елемента допустив послідовно або одночасно кілька помилок. За такі помилки в одному елементі (крім опорних стрибків) зниження оцінки не може перевищувати 1 бала. Під час виконання обов'язкових вправ за невиконання якогось елемента знімають його вартість, але не менш як на 1 бал. За надання учасникові змагань допомоги оцінку знижують також на 1 бал, як за падіння. Якщо гімнастові допомагав тренер, але він усе-таки впав, то знімають лише 1 бал. В елементах, які вважаються невиконаними, додатково за помилки, допущені під час його виконання, бали не знімають.

Кожний суддя підраховує всі помилки, допущені гімнастом під час виконання вправи, ураховуючи помилки композиції і враження від

виконання, віднімає їх суму від 10 балів і таким чином оцінює виступ гімнаста. Остаточну оцінку виводять так: при п'яти суддях беруть середню оцінку, крайні відкидають (у жінок виводять середнє арифметичне з трьох середніх оцінок): при чотирьох суддях беруть середнє арифметичне з двох середніх оцінок, при трьох суддях — середню оцінку, а крайні відкидають, при двох суддях — середнє арифметичне. При середній оцінці 9 балів і вище розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів — 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів — до 1 бала.