

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

**Линець М. М.**

ЛЕКЦІЯ № 2

з навчальної дисципліни  
**„Загальна теорія підготовки спортсменів”**

для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО

на тему:

**ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ**

<b>План:</b>	<b>Стор.</b>
1. Види спортивних змагань .....	2
2. Регламентація і способи проведення змагань .....	4
3. Визначення результату в змаганнях .....	6
4. Чинники, які впливають на результативність змагальної діяльності .....	7
Рекомендована література.....	9

## 1. Види спортивних змагань

В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання поділяються на різні види. В системі олімпійського спорту змагання можуть поділятися за такими критеріями:

- за значущістю (підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні);
- за масштабами (районі, місцеві, регіональні, континентальні, світові, Олімпійські ігри);
- за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків чи жінок або міксти);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та інші).

Великі офіційні змагання (національні, континентальні, світові, зокрема Ігри Олімпіад та ЗОІ) дозволяють виявити переможців, оцінити рівень розвитку спорту в різних регіонах, визначити напрями його подальшого розвитку тощо. Інші змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів з метою участі у важливих змаганнях, бути ефективним засобом удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

**Підготовчі змагання.** У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки й тактики змагальної діяльності, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та інші. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

**Контрольні змагання** дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. В них з'ясовується ступінь оволодіння технікою й тактикою, рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість проводити корекцію побудови процесу підготовки. В якості контрольних можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

**Підвідні (модельні) змагання.** Важливим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотирьохріччя. Підвідними можуть бути як спеціально організовані змагання в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні. Вони повинні повністю або частково моделювати (відтворювати) умови й структуру головних змагань.

**Відбіркові змагання** проводяться для відбору спортсменів до збірних команд і визначення кращих атлетів які можуть взяти участь в особистих змаганнях найвищого рангу. Особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступати на головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

**Головні змагання.** Головними змаганнями є ті, в яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного удосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Цілком природно, що в олімпійському спорті центральне місце займають масштабні комплексні змагання – Ігри Олімпіад і Зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу, великі континентальні і регіональні змагання, а також такі комплексні змагання, як Всесвітні Універсиади, Європейські ігри тощо.

Кількість стартів у продовж сезону у змаганнях різного рівня, суттєво коливається. Найбільша кількість стартів припадає на підготовчі, контрольні і підвідні змагання.

**Таблиця 1.1 Максимальна кількість днів офіційних змагань і стартів у елітних спортсменів в річному макроциклі**

<b>Вид спорту, змагань</b>	<b>Кількість змагальних днів</b>	<b>Кількість стартів</b>
Біг на короткі дистанції	22-26	28-32
Футбол	70-85	70-85
Боротьба вільна, греко-римська	30-40	50-70

#### **Документи, що регламентують змагальну діяльність**

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

У правилах змагань відзначається прагнення, по можливості, більш чітко диференціювати і зробити більш об'єктивними різні пункти, максимально зменшити вірогідність впливу зовнішніх факторів на результат. Але незважаючи на те, що багато пунктів правил віддзеркалюють параметри, які об'єктивно вимірюються (тривалість гри, час виходу на поміст або доріжку, паузу між підходами, спробами тощо.), залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації і суб'єктивного бачення суддів. В видах спорту, де результат може визначатися за часом, відстанню і т.п. (плавання, легка атлетика, стрільба тощо.), вплив суб'єктивних оцінок суддів на результат змагань невеликий. В той же час в ігрових, складно координованих видах спорту та спортивних одноборствах суб'єктивна оцінка суддів, їх здатність приймати рішення в суворій відповідності з правилами змагань є вирішальною для розподілу місць.

Міжнародні спортивні федерації постійно працюють над удосконаленням правил змагань, прагнуть зробити систему оцінки їх результатів

об'єктивнішою, сприяти зростанню їх видовищності з метою зацікавлення глядачів і засобів масової інформації.

Документом, що конкретизує умови проведення певних змагань, їх правове оформлення, є **Положення про змагання**. Розробка Положення про змагання та своєчасна розсилка зацікавленим організаціям покладається на організаторів даних змагань.

**В Положенні визначаються:** назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мета та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом тощо); допуск учасників (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивної організації тощо); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по днях змагань; умови проведення, способи оцінки і визначення результатів; кількість учасників яка допускається; порядок визначення переможців; екіпіровка учасників та інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання з матеріального забезпечення); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і терміни її подання.

Положення про змагання є важливим документом, який, в певній мірі, регламентує розвиток спорту: розширення складу учасників змагань за кваліфікацією, віком і статтю позитивно впливає на розвиток спорту, розширення кола осіб які займаються і їх демографічну різноманітність; збільшення кількості необхідних тренерських кадрів і їх вікової і кваліфікаційної спеціалізації (необхідної для підготовки дітей, юнаків, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвиток матеріально-технічної бази спорту тощо.

## **2. Регламентація і способи проведення змагань**

В олімпійському спорті застосовуються різноманітні **способи проведення змагань**. Вибір способу залежить: від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді; мети змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, який виділений на проведення змагань.

У більшості видів спорту найчастіше зустрічаються такі способи проведення: **коловий, прямого вибування та комбінований**.

**Коловий спосіб.** При проведенні змагань цим способом всі учасники змагань зустрічаються з усіма суперниками почергово. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічий) враховуються при визначенні порядкового місця, яке посів спортсмен (команда). Вище місце посідає спортсмен (команда), які набрали більшу суму очок.

При проведенні змагань коловим способом виникають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). У таких випадках перевага надається спортсмену або команді за додатковими показниками у відповідності з умовами, які регламентовані Положенням про змагання. Умови, які виявляють переваги того або іншого спортсмена (команди) при набраній однаковій кількості очок, можуть бути: перемога спортсмена (команди) в особистій зустрічі; перевага в кількості перемог у цього спортсмена (команди); краще співвідношення забитих і отриманих голів

(футбол) тощо. Положенням про змагання може бути передбачено, що при рівності результатів у деяких учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути назначені додаткові зустрічі.

**Спосіб прямого вибування.** В змаганнях, що проводяться цим способом, учасник (команда), які програли поєдинок, вибувають з подальшої боротьби.

Хоча можливі заохочувальні поєдинки між командами які програли, що дозволяє їх переможцям продовжувати подальші змагання. Допускаються також варіанти вибування спортсмена з подальших змагань не після першої поразки, а після другої. При проведенні змагань способом прямого вибування на результат змагань впливає жеребкування спортсменів (команд), яке може звести в одному поєдинку дві сильні команди. Важливий момент об'єктивізації проведення змагань таким способом – є розподіл учасників за чітко визначеними критеріями, що суттєво впливає на об'єктивність виявлення переможця.

**Комбінований спосіб.** При проведенні змагань цим способом учасників (команди) спочатку розділяють на групи, в яких кожен спортсмен (команда) зустрічається зі всіма суперниками даної групи. Потім спортсмени, які посіли відповідні місця в групі (в більшості видів спорту 1- 3-е місце, але не більше 50 % учасників даної попередньої групи), переходять до наступного туру змагань. Цих учасників розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для подальшого відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

При досить великій кількості учасників (команд) відбірково-коловий спосіб дозволяє учасникам набути певний змагальний досвід. При цьому об'єктивно визначаються сильніші спортсмени (команди).

Визначення переможця в змаганнях, які проводяться комбінованим способом, багато в чому залежать від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розподіл спортсменів (команд) на групи у відповідності з їх кваліфікацією, яка виявляється за результатами попередніх змагань.

Незалежно від способів проведення, змагання можуть складатись з двох основних ступенів: попередніх та фінальних. В залежності від кількості учасників між попередніми та фінальними змаганнями можуть бути проміжні ступені: 1/8, 1/4, 1/2 фіналу.

В легкій і важкій атлетиці, плаванні та інших видах спорту можуть проводитися змагання, які складаються з двох етапів: кваліфікаційні та основні. В процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, які виконують його, допускаються до участі в основних змаганнях, де і виявляються переможці.

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

**В особистих змаганнях** визначаються місця всіх спортсменів, які беруть участь у змаганнях, переможці і призери.

**В особисто-командних змаганнях,** окрім особистих місць учасників, визначаються місця команд. Характерною особливістю особисто-командних

змагань є те, що всі учасники, у тому числі спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

**В командних змаганнях** визначається лише місце, які посідають команди. На відміну від особисто-командних змагань, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються тільки зі спортсменами інших команд.

У спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол та інш.), а також у веслуванні (крім човнів-одиночок) здебільшого проводять тільки командні змагання.

### 3. Визначення результату в змаганнях

За способом визначення результату види спорту можна розподілити на чотири групи:

1. Види з об'єктивно метрично вимірювальним результатом.
2. Види, в яких результат визначається за умовними одиницями (балами, очками), які нараховуються за виконання обумовленої програми змагань.
3. Види, в яких спортивний результат визначається за кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконанні дії (елементи) у процесі змагальної діяльності.
4. Комплексні види спорту.

**До першої групи** належать види спорту, в яких спортивний результат вимірюється за часом, відстанню, масою снаряду, точністю. Наприклад:

- *види спорту з відносно постійними умовами змагань: легка та важка атлетика, плавання, велоспорт (трек), стрільба, ковзанярський спорт, тощо.*

Змагання з перелічених видів спорту проходять на стандартних спортивних аренах (стадіонах, басейнах, залах, треках);

- *види спорту зі змінними умовами проведення змагань: лижні перегони, гірськолижний, парусний та велоспорт (шосе).*

Особливістю змагань у цих видах спорту є зміна профілю трас і умов, що ставить своєрідні вимоги до змагальної діяльності, та, відповідно, до підготовленості спортсменів.

Особливість змагальної діяльності в цій групі видів спорту полягає в тому, що спортсмен попередньо знає рівень своїх результатів та результатів майбутніх суперників. Очевидно, що інформація щодо рівня результатів суперників дозволяє більш ефективно планувати стратегію і тактику змагальної діяльності.

**До другої групи** належать види спорту, в яких спортивний результат визначається суддями суб'єктивно в умовних одиницях з урахуванням точності, складності і артистичності виконання спортивних вправ. До цієї групи належать:

- гімнастика художня та спортивна, акробатика, стрибки у воду, синхронне плавання;

- стрибки на лижах з трампліну, фігурне катання.

У стрибках на лижах з трампліну кінцевий результат залежить як від дальності польоту, так і від оцінки його виконання.

**Третя група** включає такі підгрупи:

- види спорту, в яких спортивний результат визначається за досягнутим кінцевим ефектом при наявності регламентованих правилами змагань часу, який повинен бути повністю вичерпаним (футбол, хокей, баскетбол, гандбол);
- види спорту, в яких, незважаючи на лімітований правилами час змагального поєдинку (боротьба, бокс, фехтування), можливе прискорене досягнення перемоги в двох варіантах: 1) виконання дії, яка дає так звану «чисту перемогу»: нокаут, «чиста» перемога в боротьбі; 2) досягнення перемоги при здобутті певної кількості очок раніше, ніж буде вичерпано встановлений правилами змагань час(фехтування);
- види спорту, в яких перемога визначається за обумовленим кінцевим ефектом, але змагальні сутички не обмежені у часі (теніс, волейбол).

**Четверта група** об'єднує комплексні види спорту – сучасне п'ятиборство, біатлон, лижне двоборство, легкоатлетичні багатоборства.

Особливістю змагальної діяльності в цих видах спорту є можливість компенсаторної взаємодії і своєрідного впливу на кінцевий спортивний результат, який складається з досягнень в окремих спортивних дисциплінах (спортсмен може більш ретельно готуватися в «улюблених» дисциплінах і здобути в них більшу кількість очок, щоб компенсувати менш вдалі виступи в інших дисциплінах).

#### **4. Чинники, які впливають на результативність змагальної діяльності**

До чинників, які впливають на змагальну діяльність спортсменів належать: особливості місця проведення змагань; поведінку уболівальників; обладнання місць проведення змагань; погодно-кліматичні умови проведення змагань; характер суддівства; поведінка тренерів.

**Особливість місця проведення змагань.** У зв'язку із зростаючою престижністю спорту і гострим суперництвом спортсменів місце проведення змагань набуває все більшого значення. Фактор «свого» та «чужого» поля стає одним із найважливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту – футболі, баскетболі, хокеї. У футболі при проведенні деяких змагань в два кола при рівності набраних очок переможець визначається по більшій кількості забитих та пропущених голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в тому випадку за два).

**Поведінка уболівальників.** Уболівальники своєю поведінкою створюють певний психологічний фон під час проведення змагань, тож їх реакція (навіть у рамках етичних норм) впливає на стан спортсмена.

**Обладнання місця проведення змагань і інвентар.** При виборі тактики на етапі безпосередньої підготовки до змагань слід враховувати якість покриття (штучне, дерев'яне); час проведення (ранок, день, вечір); розклад змагань (звичний, незвичний); характер освітлення (штучне, природне); якість інвентарю, обладнання (сучасне, застаріле, звичне, незвичне) і допоміжних приміщень (зручні, незручні); відстань спортивної бази від місця проживання спортсменів і якість трансферу; наявність і якість місць відпочинку і умови для відпочинку.

Нове спортивне обладнання і інвентар можуть суттєво змінити зміст змагальної діяльності, що вимагає раціональної системи підготовки спортсменів. Найбільш яскраве підтвердження цьому ми бачимо в таких видах спорту, як велоспорт, спортивна гімнастика, окремі види легкої атлетики (стрибки з жердиною, метання спису), гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, бобслей, санний спорт.

### **Географічні та кліматичні умови.**

Географічні та кліматичні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Так, наприклад, змагання в умовах середньогір'я вимагають обов'язкового врахування впливу гіпоксії (нестачі кисню) на організм спортсмена. Не меншої уваги слід надавати адаптації спортсменів до умов спеки і підвищеної вологості. Зміна часового поясу також впливає на встановлений добовий ритм рухової активності та вегетативних функцій спортсменів, що також повинно враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань. Наприклад, спортсмени європейських країн на Іграх Олімпіади 1996р. в Атланті зіштовхнулись не тільки з проблемою часової адаптації, але і необхідністю пристосування до умов спеки і високої вологості.

**Характер суддівства.** Організатори змагань повинні забезпечувати змагання кваліфікованим і об'єктивним суддівством. Але, як і вся інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі певну долю суб'єктивізму. І кваліфікація суддів буває різною, але іноді спостерігаються факти явно суб'єктивного суддівства змагань. Це особливо стосується суддівства міжнародних змагань суддями, які у своєму ставленні до спорту виходять з політичних, ідеологічних або комерційних міркувань. І коли проблема суб'єктивного суддівства в видах спорту з метрично вимірюваними результатами є менш гострою, то в видах спорту, в яких результат оцінюється суддями в умовних одиницях (друга група) і кінцевим ефектом (третья група), вона може стати ключовою у визначенні не тільки результатів окремих стартів, але і всіх змагань. Окрім цього навіть неупереджені судді можуть по різному трактувати ті чи інші положення правил змагань.

Проблема суддівства постійно знаходиться в полі зору спеціалістів, які готують спортсменів і команди в ігрових видах спорту, одноборствах, видах спорту зі складною координацією. Є багато випадків в історії сучасного олімпійського руху, коли навмисні або ненавмисні помилки суддів призводили до необ'єктивності при виявленні переможців великих змагань в гімнастиці, фігурному катанні.

Слід підкреслити, що в правилах змагань численних видів спорту (гімнастика художня та спортивна, стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліну, фігурне катання на ковзанах) не існує чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність прийомів, які застосовуються, складність та послідовність виконання вправ та інших, які мають важливе значення для визначення переможця.



**Поведінка тренерів.** Незважаючи на відомі (визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагальної боротьби позначається на характері їх поведінки. Поведінку тренерів в умовах змагань стосовно спортсменів можна класифікувати як сприятливу, несприятливу та індиферентну.

Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі втручання тренера в хід змагальної діяльності і відповідно до цього відкоригує свої дії.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

#### **Допоміжна**

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.