ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

Кафедра Олімпійського професійного та адаптивного спорту

Наконечний Р.Б.

ЛЕКЦІЯ

на тему **ЗМАГАННЯ В СПОРТІ**

з дисципліни

«ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»

для студентів за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» V семестр (денна форма навчання), VI семестр (заочна форма навчання).

ЛЬВІВ – 2025

Тема 3. Змагання в спорті.

1. Характеристика видів спортивних змагань.
2. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях.
3. Аналіз способів проведення спортивних змагань.

1. Характеристика видів 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 наступними критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- за масштабами (районі, місцеві, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, відбіркові, 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 або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські ті інші).

Великі офіційні змагання визначають тривалі етапи підготовки, дозволяють оцінити, як діють системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів з метою участі у важливих змаганнях, бути ефективним засобом удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

Виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові та головні змагання.

Підготовчі змагання. В цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних

навантажень та інші. При цьому підвищується рівень тренованості спортсмена, набувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. В них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість проводити корекцію побудови процесу підготовки. Контрольними 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) головні змагання.

Відбіркові змагання проводяться для відбору спортсменів в збірні команди 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 Універсіади.

Кількість стартів, яка прийнята спортсменами в змаганнях різних видів, суттєво коливається. Найбільша кількість стартів припадає на підготовчі, контрольні і підвідні змагання.

Таблиця 1.1 **Максимальна кількість днів офіційних змагань і стартів у спортсменів найвищої кваліфікації в річному циклі**

Вид спорту, змагань	Кількість змагальних днів	Кількість стартів
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.

В 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. Хоча в ігрових, складно координованих видах, спортивних одноборствах суб'єктивна оцінка суддів, їх здатність приймати рішення в суворій відповідності з правилами змагань виявляється вирішальною для розподілу зайнятих місць.

Міжнародні спортивні федерації постійно працюють над удосконаленням правил змагань, прагнуть зробити об’єктивною систему оцінки їх результатів, зробити змагання більш видовищними і цікавими для глядачів і засобів масової інформації.

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

В Регламенті визначаються: назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мете та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом і інш.); допуск учасників (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивній організації та інш.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по дня змагань; умови проведення, способи оцінки і виведення результатів; кількість учасників яка допускається; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов’язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і строки її пред’явлення.

Положення про змагання є важним документом, який регламентує в певній мірі розвиток спорту. Розширення складу учасників змагань по класифікації, віку і статі позитивно впливає на розвиток спорту: розширення кола осіб які займаються і їх демографічна 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 і т.п.

2. Аналіз способів визначення результатів у спортивних 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 присвоюються за виконання обумовленої програми змагань.

3. Види, в яких спортивний результат визначається за кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконані дії у варіативних ситуаціях.

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) з відносною стійкістю зовнішніх умов;

• *види спорту з непостійними умовами проведення змагань: лижі, гірські лижі, парусний, 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 даній групі видів спорту полягає в тому, що спортсмен попередньо знає рівень своїх результатів та результатів майбутніх суперників. Очевидно, що уявлення (навіть приблизне) щодо рівня результатів дозволяє більш визначено їх планувати, обирати тактику змагальної поведінки в процесі змагальної боротьби.

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.

В стрибках на лижах з трампліна кінцевий результат залежить як від дальності польоту, так і від оцінки його краси.

Третя група представлена наступними підгрупами:

• види спорту, в яких спортивний результат визначається за досягнутим кінцевим ефектом при наявності регламентованого 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, легкоатлетичне десятиборство.

Особливістю змагальної діяльності в цих видах спорту є можливість компенсаторної взаємодії і своєрідного впливу на кінцевий спортивний результат, який включений в даний комплекс окремих спортивних дисциплін (спортсмен готується більш ретельно до «улюблених» дисциплін, у яких може здобути більшу кількість очок, цим самим компенсуючи менш вдалі виступи в інших дисциплінах).

Фактори, які впливають на результативність змагальної діяльності

До умов, які впливають на змагальну діяльність спортсменів належать: особливості місце проведення змагань; поведінку уболівальників; обладнання місця проведення змагань; географічне місце 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 важливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту – футболі, баскетболі, хокеї. В 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 (звичне, незвичне); характер освітлення (штучне, природне); якість інвентарю, обладнання (сучасне, застаріле, звичне, незвичне); і допоміжних приміщень (зручні, незручні); розміщення спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умови для відпочинку.

Нове спортивне обладнання і інвентар здатні суттєво змінити структуру змагальної діяльності, техніку і тактику виду спорту, систему 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 менша увага має приділятися 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 класифікація суддів буває різною, але іноді спостерігаються факти явного 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 якщо 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 (третя група), вона може виявитися центральною, визначати не тільки результат окремих стартів, але і всіх 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 призвели до необ'єктивності при виявленні переможців великих змагань в гімнастиці, фігурному катанні.

Слід підкреслити, що в правилах змагань в багатьох видах 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 визначення переможця.

Поведінка тренерів. Незважаючи на відомі (визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагальної боротьби вказується на характері їх поведінки. По відношенню до дій тих, хто змагається, поведінку тренерів в умовах змагань 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 і відповідно до цього відкоригує план змагальної діяльності.

3. Аналіз способів проведення спортивних 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: **коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.**

Коловий спосіб. При проведені змагань цим способом всі учасники змагань зустрічаються з усіма суперниками почергово. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічиї) враховуються при определенні порядкового місця, яке посів спортсмен (команда). Вище місці присвоюється спортсмену (команді), які набрали більшу суму очок.

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

змагання може бути передбачено, що при рівності результатів у деяких учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути назначені додаткові зустрічі.

Відбірково-коловий спосіб. При проведені 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).

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

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

Визначення переможця в змаганнях, які проводяться змішаним способом, багато в чому залежать від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розсіяння спортсменів (команд) по попереднім групам у відповідності з їх кваліфікацією, яка виявляється за результатами попередніх змагань.

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

Хоча можливі заохочувальні поєдинки між командами які програли, які дозволяють 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 – розсіяння учасників, що суттєво впливає на неупереджене виявлення переможця.

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 спортивних дисциплінах можуть проводити 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, по зайнятим ними місцях визначаються місця команд, які приймають участь. Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що всі учасники, в тому числі спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

В командних змаганнях визначається лише місце, яке займає команда. На відміну від особисто-командних змагань, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються тільки зі спортсменами іншої команди.

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

Рекомендована література

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія та її практичне застосування. – Київ: Олімпійська література, 2015. – 808 с. ISBN: 978-966-8708-87-4

Допоміжна:

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.

3. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / Oleh Romanchyshyn, Yuriy Briskin, Oleh Sydorko, Maryan Ostrovs'kyy, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(4). − P. 815–822.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.noc-ukr.org/

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.olympic.org/

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.olimparena.org/

5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua

6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/