ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

кафедра зимових видів спорту

Клемба А.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ЗИМОВИХ ВИДІВ ЛИЖНОГО СПОРТУ

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Для студентів 3 курсу спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
„___” _____ 2024 р. протокол №

Зав.каф. _____ Казмірук А.В.

П Л А Н

1. Характеристика змагальної діяльності лижника і її види.
2. Планування змагань / календар, положення, програма.
3. Склад суддівської колегії і послідовність її роботи.
4. Основні положення правил змагань
5. Особливості організації проведення масових змагань.

Навчально-матеріальне забезпечення

Мульти-медійні засоби демонстрації, комп'ютерна техніка.

Література

1. Лижні гонки : правила змагань / укл. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Л., 2006. – 80 с.
2. Платонов В.М., Гуськов С. Олімпійський спорт. 1994. – К: Здоров'я.
3. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2.- Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан", 2006. - 272 с.

І. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКА І ЇЇ ВИДИ.

Змагання – це відповідальний іспит для спортсмена і тренера, підсумок напруженого періоду підготовки. Як важлива частина навчально-тренувального процесу, змагання з лижного спорту мають свої певні завдання. До них

відноситься популяризація і стимулювання розвитку лижного спорту, підведення підсумків навчально-тренувальної роботи, виявлення кращих спортсменів і спортивних колективів, виконання розрядних вимог та навчальних нормативів. В процесі участі у змаганнях вдосконалюється техніка спортсмена, розвиваються його морально-вольові і фізичні якості, виховуються ініціативність, самостійність, вміння орієнтуватися у складних обставинах, накопичується спортивний досвід. Участь у змаганнях виховує також організованість і дисциплінованість, почуття відповідальності за свою команду, за свій спортивний колектив.

У глядачів добре організовані змагання розвивають естетичні почуття, почуття краси людини і навколишньої природи, породжують бажання стати таким же сильним, спритним і сміливим, як сам спортсмен. Змагання з лижного спорту низького рівня часто проводяться при недостатній кількості обладнаних приміщень, в місцях віддалених від населених пунктів відсутністю хороших комунікацій, в умовах холодної погоди. Враховуючи ці особливості, добре організувати і провести змагання з будь-якого виду лижного спорту – справа складна, вимагає спеціальних знань, відповідного організаторського досвіду і відповідної суддівської кваліфікації. Змагання проводяться згідно з правилами, затвердженими міністерством у справах молоді і спорту України і положенням про змагань. Змагання за участю закордонних спортсменів проводяться згідно правил міжнародної федерації лижного спорту. В змаганнях учасник намагається досягти максимального для нього результату. І це прагнення досягнення високих результатів має вагоме суспільно-політичне значення, стимулює систематичне заняття лижним спортом як діяльністю, яка сприяє вдосконаленню життєво-важливих здібностей людини.

Умови та середовище змагань з лижного спорту, особливо високого рівня в значній мірі відрізняються від умов тренувального процесу. Вони створюють психологічне навантаження іноді настільки велике, що не кожному вдається його подолати. До таких особливостей спортивного змагання треба спеціально готуватися, необхідна адаптація до них. Єдиним засобом цієї підготовки є самі змагання. Таким чином, участь в змаганнях є необхідною умовою спортивного

вдосконалення. Змагальна діяльність моделюється в тренувальній роботі, і в залежності від кваліфікації, може мати різні форми – від контрольних змагань в своєму колективі до змагань міжнародного масштабу. Змагання впливають на популярність виду спорту в країні.

Змагання класифікуються – за метою і завданням, масштабом і спортивною значимістю, принципом організації, видами розігрувань і характером визначення першості. В залежності від мети а задач вони діляться на чемпіонати і першості (спортивних організацій і територій) . Чемпіонати – для спортсменів основних вікових груп. Першість – для спортсменів молодших і старших вікових груп: кубкові, на яких розігруються установлені призи / кубки / спортивних організацій і територій; цільові – по спеціальній програмі / "Свято Півночі", " Азія-Європа-Азія", змагання на призи відкриття і закриття сезону і т. д./ ; відбіркові для визначення складу збірних команд; класифікаційно-залікові – для виконання учасниками розрядних норм Єдиної спортивної класифікації; залікових нормативів навчальних програм; показові – з метою ознайомлення з даним видом спорту і показу спортивної майстерності; оздоровчо – масові з оздоровчими цілями.

ІІ. ПЛАНУВАННЯ ЗМАГАНЬ (КАЛЕНДАР, ПОЛОЖЕННЯ, ПРОГРАМА).

Основними документами планування є: календарний план, положення і програма. Всі ці документи готуються і затверджуються організацією яка проводить змагання, разом з громадськими організаціями (федерація виду спорту).

Форма календарного плану.

№ п/п	Назва змагань	Місце проведення	Дисципліни

При складанні календарного плану необхідно враховувати основні вимоги:

1. В календарному плані повинно бути передбачено постійне збільшення фізичних навантажень з розрахунком вікових особливостей, статі учасників, а також рівня тренованості і кваліфікації спортсменів, виду змагань і часу їх проведення. На початку сезону рекомендується проводити змагання по слабо пересічній місцевості і на коротких дистанціях; в стрибках на лижах з трампліну змагання проводять зменшеної потужності; у гірськолижному спорті змагання проводять на скорочених і простіших трасах.
2. Враховуючи кліматичні умови даної місцевості, перші змагання необхідно планувати не раніше ніж через 12-15 днів після встановлення снігового покриву.
3. На весь зимовий сезон у календарний план включається оптимальна для кожного віку і кваліфікації кількість змагань.
4. Основні змагання плануються на середину сезону. Тривалість основних змагань має відповідати приблизному терміну перебування лижників у високій спортивній формі.
5. З року в рік необхідно підтримувати стабільність календарного плану, проводячи основні змагання в одні терміни.
6. В період від'їзду найсильніших лижників на головні змагання, на місцях необхідно планувати змагання низових колективів, матчеві зустрічі, масові змагання і т. д., щоб спортсмени молодших розрядів могли регулярно виходити на старт і вдосконалювати свою майстерність. Календарний план повинен затверджуватись своєчасно, за півтора-два місяці до початку зимового сезону.

Основним документом для суддів і учасників змагань є положення про змагання. Положення про змагання має бути затверджене і розіслане учасникам заздалегідь – для змагання не вище обласного масштабу не пізніше двох місяців, а республіканського – за 3 місяці до змагань. Зміст розділів положення залежить від масштабу змагань і приблизно виглядає так:

1. <u>Цілі і завдання змагання:</u>

- виявити найсильніших спортсменів для комплектування збірної команди;

- популяризувати вид спорту серед населення.

1. Місце і час проведення.

Вказати місце проведення змагань, розміщення учасників (спортивна база, дата і година проведення).

2. Керівництво змаганнями.

Вказати організацію яка проводить змагання і хто відповідає за суддівство.

3. Учасники змагань.

Вказати, учасники яких організацій і віковим груп допускаються до змагань. Хто допускається на особисту першість, які документи повинні мати учасники / паспорт або свідоцтво про народження, класифікаційний білет, членський білет товариства і т. д. /.

4. Програма по днях і умови проведення змагань.

Вказати довжину дистанцій для всіх вікових груп, дати і години початку змагань. При складанні програми необхідно керуватись правилами змагань. Довжина дистанції не повинна перевищувати встановлену правилами змагань для кожної вікової групи. Дозволяється стартувати у змаганнях ближньої старшої вікової групи з дозволу лікаря і тренера, але довжина дистанції не повинна перевищувати встановлену для даного віку. В одних змаганнях на різних дистанціях учасники можуть виступати тільки в одній віковій групі, а на протязі дня тільки на одній дистанції.

Програма змагань являється документом, який визначає перелік видів змагань (номерів програми), їх розподіл по днях, проведення багатоденних змагань і часу початку стартів в кожному з номерів програми (розклад стартів).

Перелік номерів програми, розподіл по днях визначаються організацією, яка проводить змагання, а розклад стартів складається головною суддівською колегією.

На багатоденних змаганнях номера програми розподіляються так, щоб дотримуватись методично правильного розподілу змагального навантаження (щоб учасники мали достатні інтервали відпочинку, представники і тренери мали кращі можливості для підготовки і обслуговування спортсменів, суддівська колегія могла найкращим чином провести змагання).

В лижних перегонах краще починати змагання з коротких дистанцій, а біг на довгі дистанції 50 км. проводити в останній день. Естафети доцільно проводити після бігу на короткі дистанції, щоб тренери по попередніх змаганнях мали змогу визначити склад команди в естафетних змаганнях.

В біатлоні починають змагання з індивідуальних бігу, а після проводять естафети. При складанні розкладу стартів враховуються умови проведення змагань, умови і засоби під'їзду до місця їх проведення, довжина дистанції, розташування трас і кількість учасників. При розробці програми і розкладу стартів потрібно враховуватись інтереси глядачів. Так, найбільш цікаві види змагань - естафети, стрибки на лижах з трампліну бажано планувати на вихідні дні.

6. Порядок визначення переможців.

Вказати залікову кількість учасників на кожній дистанції і систему визначення командної першості. В змаганнях з особистої першості місця учасників визначають по вказаному часу. Переможець в командній першості визначається декількома способами. Вибір способу залежить від цілі і масштабу змагань, кількості учасників і їх кваліфікації:

I. По найменшій сумі місць, зайнятими усіма заліковими учасниками на всіх дистанціях. Така система підведення підсумків скоріше всього застосовується у масових змаганнях з великою кількістю залікових учасників.

2. По найменшій сумі часу усіх залікових учасників однієї команди на окремих дистанція. Переможець в командній першості по всій програмі змагань визначається по сумі місць або очок зайнятих командами на окремих дистанціях.

3. По найбільшій сумі очок. В положенні вказується кількість залікових місць, за які нараховуються очки спортсмену. Інколи з ціллю більшого стимулювання високих результатів переможці і призери отримують преміальні очки.

4. По таблицях оцінки результатів лижних очок. В таких таблицях усі результати по всіх дистанціях, переводяться в очки. Переможці командної першості виявляються по найбільшій сумі очок всіх залікових учасників. При підведенні підсумків рекомендується користуватись таблицями затвердженими Федерацією лижного спорту. При підведення підсумків в загальнокомандній першості для підвищення значимості певної вікової групи або дистанції можна вводити додатковий коефіцієнт. Наприклад, для всіх дистанцій результат визначається за коефіцієнтом I, а стимулюючі і найбільш складні і важкі з коефіцієнтом 2. В інших спірних випадках, які мали місце при проведенні змагань, судді, учасники і представники команд повинні керуватись положенням і правилами змагань..

Умови прийому учасників.

Цей пункт включають при умові участі у змаганні команд з інших міст. В ньому вказано термін приїзду, розміщення, харчування, термін проживання і порядок фінансування.

Термін і порядок подачі заявок.

Вказати термін подачі заявок і час проведення жеребкування. В заяві повинні бути вказані прізвище, ім’я, рік народження, спортивна кваліфікація учасника і види програми в яких він заявлений. Проти кожного спортсмена має бути віза лікаря (підпис) про допуск до змагань. В кінці ставиться підпис лікаря, затверджується печаткою медичного закладу і кількість учасників допущених до участі в змаганнях.

Заява повинна бути підписана керівником організації, тренером і завірена печаткою. В залежності від масштабу і виду змагань, зміст розділів положення може дещо змінюватися. Як правило зміни і доповнення в положенні має право вносити тільки організація, яка затвердила положення (до початку першого засідання представників даного змагання).

Учасник, який запізнився на старт може стартувати з дозволу стартера але не пізніше виходу на дистанцію останнього учасника. Про це робиться відмітка в стартовому протоколі. Незважаючи на запізнення результат учасника визначається від старту, записаного в протоколі. Повинен також бути зареєстрований дійсний час старту учасника на той випадок, якщо головна суддівська колегія постановить, що запізнення було викликане надзвичайними обставинами. По закінченні старту помічник робить в протоколі відмітку про кількість спортсменів, які є на дистанції, і повідомляє про це старшому судді на фініші і в секретаріат.

ІІІ. СКЛАД СУДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ І ПОСЛІДОВНІСТЬ ЇЇ РОБОТИ

Суддівська колегія змагань складається з головної суддівської колегії, суддівських бригад, секретаріату, допоміжного суддівського персоналу, технічної служби (апеляційного журі, інспектора). Очолює суддівську колегію головний суддя. Для виконання обов’язків головного судді обирають фахівця, який за своїм професійним рівнем, суддівською кваліфікацією і рейтингом у спортивному світі відповідає призначенню на роль лідера серед суддів за обраним видом спорту. Головний суддя є керівником змагань і забезпечує їх проведення відповідно до правил змагань і Положення про змагання, програми, розпоряджень і наказів провідної організації з проведення змагань. Головний суддя зобов'язаний керуватися цими офіційними документами в своїй роботі. Організація, яка проводить змагання, здійснює відбір на посаду головного судді, а деколи і головного секретаря із числа претендентів. Головний суддя комплектує суддівську колегію. Склад головної суддівської колегії, а також кількість місцевих та іногородніх суддів визначає організація, яка проводить змагання. Комплектування головної суддівської колегії повинно завершитися не пізніше ніж за місяць, у разі проведення більш масштабних спортивних заходів – не пізніше ніж за 3 місяці до початку змагань.

Обов’язки та зміст роботи суддівської колегії у зимових видах спорту визначається особливостями виду спорту, рівнем, масштабом змагань тощо.

- Лижні перегони
- Санний спорт
- Гірськолижний спорт.
- Стрибки на лижах з трампліна.
- Лижне двоборство.
- Біатлон.
- Фристайл.

Короткий опис складу суддівської колегії по даних видах спорту представлено в мультимедійному забезпечені лекції.

ІУ. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

(обов’язки і права учасників змагань, представників і тренерів, проходження дистанції).

Обов’язки і права учасників змагань.

1. Учасник зобов’язаний :

- суворо дотримуватись норми поведінки спортсмена як на місцях проведення змагань, так і в повсякденному житті ;
- знати правила змагань і їх виконувати ;
- ознайомитись з положенням даних змагань з розкладом стратів ;
- своєчасно з’являтися на старт ;
- мати номер, який старанно прикріплений ;
- не втручатись в роботу суддівської колегії ;
- учасник який зійшов з дистанції повинен зняти номер і повідомити про це найближчому судді.

Учасник може бути знятий із змагань у випадках:

- за непідготовленість до змагань, якщо подальша участь в них загрожує його безпеці або здоров'ю інших ;
- за порушення правил ;
- за грубе порушення норми поведінки спортсмена.

2. Учасник має право у випадку відсутності представника або тренера звертатися безпосередньо в суддівську колегію а також виступати на протязі одного дня тільки в одному номері програми.

Проходження дистанції на змаганнях з лижних перегонів і біатлону

При проходження дистанції учасник не має права використовувати інші засоби руху, крім лиж і лижних палиць. Учасник повинен рухатись лише по трасі з проходженням всіх контрольних пунктів. Всю дистанцію проходити лише на лижах. Дозволяється пройти відрізок дистанції на одній лижі.

Учаснику дозволено :

- змащувати лижі і ремонтувати інвентар без сторонньої допомоги ;
- використовувати будь-який предмет, який лежить на снігу,щоб зняти з лиж сніг або лижну мазь ;
- приймати їжу ;
- одержувати вказівки відносно часу і порядку проходження самим або іншими учасниками ;
- одержувати медичну допомогу.
- забороняється лідирувати учасника при проходженні дистанції (супроводжувати його рухаючись на лижах).

1. Учасники змагань мають зберігати між собою дистанцію не менше 1 м.
2. По вимозі сильнішого спортсмена уступити йому лижню.
3. Помітивши, що із спортсменом на дистанції трапився нещасний випадок, зобов'язаний сповістити про це першого зустрічного суддю,

Обов’язки і права представників і тренерів.

1. Представник організації являється керівником команди і несе відповідальність за поведінку її учасників. Він зобов’язаний забезпечити своєчасну явку спортсменів своєї команди на змагання .
2. Представник повинен знати правила і положення про змагання.
3. Представник зобов’язаний бути присутнім на засіданнях суддівської колегії і має право бути присутнім при жеребкуванні.
4. Представник має право одержувати різні довідки з питань проведення змагань у членів головної суддівської колегії, і членів секретаріату.
5. Представник не повинен втручатися в роботу суддівської колегії і заважати роботі суддів.
6. Представник має право подавати необхідні документи, заяви і протести.
7. Представник не має права покидати місце проведення змагань, поки всі учасники його команди не закінчили змагання.
8. У випадку відсутності представника його обов’язки виконує тренер команди, який користується усіма правами представника.

У. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ МАСОВИХ ЗМАГАНЬ.

Масові змагання розраховані на всі вікові групи в залежності від стану і віку учасників. Довжина дистанції може бути від 1 до 10 км. Змагання, як правило, являються масовими коли залучаються різні верстви населення, громадські організації тощо.

Траси для лижних перегонів прокладаються по слабо пересіченій місцевості : бажано, щоб лижня проходила по мальовничій місцевості і була захищена від вітру. Особливу увагу слід приділити підготовці трас: накатуванню і нарізці лижні. Спуски повинні бути широкими, рівними, відкритими, з невеликою крутизною схилів, в місцях масового відпочинку (у парках, на стадіонах). Лижню

прокладають при лижних базах колективів фізкультури, навчальних закладів готуються стандартні траси.

Основу дистанції складають кола довжиною 3 км. а краще 5 км. Лижня, прокладається у вигляді витягнутої дуги, на дистанції робляться перемички для проходження дистанції 1,2,3,4 км. Змагання проводяться за правилами змагань, але з меншою бригадою суддів. При невеликій кількості учасників можна обмежуватись 4-5 суддями: головний суддя він же стартер і суддя-хронометрист на фініші.

Головний секретар на старті і фініші - суддя інформатор; начальник дистанції – комендант і при вимозі контролер. Кожен учасник повинен мати довідку від лікаря про допуск до змагань.

Змагання повинен обслуговувати кваліфікований медичний персонал.