

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:**

методичні рекомендації щодо виступу спортсменів МНАУ на змаганнях  
високого рівня для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня  
«бакалавр» усіх спеціальностей

МИКОЛАЇВ

2021

УДК 796.087

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 16 лютого 2021 р, протокол № 6

Укладач:

С. В. Овчарук - старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О. В. Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

Н. В. Петренко – завідувач кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

## ЗМІСТ

1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.....	4
1.1. Мета і завдання спортивного тренування.....	4
1.2. Сторони підготовки спортсмена.....	5
1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування.....	6
1.4. Засоби та методи спортивного тренування.....	12
1.4.1. Методи спортивного тренування.....	13
2. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів Миколаївського НАУ.....	13
3. Спортивні змагання як невід’ємна частина тренувального процесу.....	15
3.1. Організація спортивних змагань.....	16
3.1.1. Програма змагань.....	18
3.1.2. Положення про змагання.....	18
3.1.3. Підготовка змагань.....	19
3.1.4. Порядок проведення змагань.....	20
3.1.5. Підведення підсумків.....	21
3.1.6. Парад закриття змагань.....	21
3.1.7. Нагородження переможців.....	22
3.1.8. Складання звіту про змагання.....	22
4. Висновки і пропозиції.....	22
Література.....	24

## **1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування**

Сучасна система спортивного тренування спортсменів Миколаївського НАУ характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо. Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

### **1.1. Мета і завдання спортивного тренування.**

**Спортивне тренування** – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

**Мета спортивного тренування** – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

#### **Завдання спортивного тренування:**

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

## **1.2. Сторони підготовки спортсмена.**

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна.

***Фізична підготовка*** спрямована на виховання фізичних здібностей

(силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту. В процесі фізичної підготовки спортсмени Миколаївського НАУ підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності. Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо. Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо.

Досягнення високого спортивного результату неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу.

Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю інтегральної підготовки є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для спортсменів високої кваліфікації.

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

### **1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування.**

Спортивне тренування здійснюється на основі загально педагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

#### ***Спрямованість до максимально можливих досягнень.***

Цей принцип в найбільш повній мірі відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

### ***Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація.***

Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності.

### ***Єдність загальної та спеціальної підготовки.***

Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації.

### ***Безперервність тренувального процесу.***

Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

### ***Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень.***

Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. В процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена.

### ***Хвилеподібність динаміки навантажень.***

Принцип обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження. Прогресуюче підвищення навантаження на певних етапах вступає у певне

протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму.

Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі „хвилі”.

Малі „хвилі” характеризують динаміку навантажень в мікроциклах, які охоплюють декілька днів.

Середні „хвилі” відображають загальну тенденцію динаміки навантажень в мікроциклах декількох малих „хвиль” в межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі „хвилі” відображають загальну тенденцію навантажень в межах середніх „хвиль” в період великих циклів тренування.

Циклічність тренувального процесу. Принцип циклічності проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

Виділяють:

- 1) малі цикли – мікроцикли;
- 2) середні цикли – мезоцикли;
- 3) великі цикли – макроцикли (піврічні, річні, олімпійські).

Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати наступне:

побудова тренувального процесу виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять у відповідності з логікою підготовки до основних змагань;

будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікроциклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем в структурі макроциклу);



□ використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідають певному циклу і його завданням;

□ під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. В першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалий період.

Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з поза змагальними чинниками. Цей принцип передбачає врахування можливостей росту спортивних досягнень за рахунок: використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних дієт, що відповідають специфіки виду спорту і особливостям підготовки спортсменів, використання тренувань в середніх та високих горах, а також штучних гіпоксичних тренувань; оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур оточуючого середовища; подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань, використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання. Взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактик спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в процесі підготовки спортсменів вимагає поряд із вирішенням завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки передбачати постійну роботу з профілактики спортивного травматизму. При цьому акцент повинен бути зроблений на покращення матеріально-технічного і організаційного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, раціональній побудові багаторічної та річної підготовки, врахуванні погодних та кліматичних умов,

раціональному харчуванні та засобах відновлення і стимуляції працездатності, активізації адаптаційних процесів.

В процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загально дидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спортом, але й досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю

цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планомірності та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію у відповідності з поточними завданнями.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом не лише повинні бути доступні, але в певній мірі вони мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

#### **1.4. Засоби та методи спортивного тренування.**

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту.

Загально-підготовчі вправи. Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;
- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

### **1.4.1. Методи спортивного тренування.**

Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики.

Загально-педагогічні методи спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація тощо);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо).

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

Для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісні вправи), а також методи, передбачаючи формування цілісної рухової навички по частинам з наступним їх з'єднанням в одне ціле (розчленовані вправи). Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колового тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання. Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

## **2. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів Миколаївського НАУ**

У системі багаторічної підготовки зазвичай прийнято виділяти п'ять

етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) виходу з спорту вищих досягнень.

У науковому і практичному планах найбільш всесторонньо розроблена система підготовки спортсменів протягом перших чотирьох етапів. Що ж до системи підготовки спортсменів на етапі збереження досягнень, то вона розроблена значно слабше і основний обсяг знань тут накопичений в результаті практичного досвіду багатьох видатних спортсменів, що демонстрували високий рівень спортивної майстерності протягом 10-15 і більше років, здобуваючи переконливі перемоги на світовій і олімпійській аренах у віці 30-35 років, а іноді і більш старшому віці.

Продовження періоду виступів видатних спортсменів на вищому рівні перетворилося в сучасному спорті в одну з найбільш актуальних проблем їх підготовки і змагальної діяльності. Значною мірою це обумовлено безперервною професіоналізацією й комерціалізацією олімпійського спорту. Тут гостро проявляються ті ж процеси, які характерні для професійного спорту, популярність і привабливість якого пов'язана з наявністю яскравих спортсменів вищого класу, що тривалий час виступають на піку своїх можливостей. Сьогодні і в олімпійському спорті добре усвідомлено, що основні політичні дивіденди і економічні переваги пов'язані з досягненнями не молодих, маловідомих спортсменів, які вперше стали чемпіонами світу або Олімпійських ігор, а з добре відомими, котрі вже тривалий час виступають на рівні високих досягнень. Саме ці спортсмени і їх виступи привертають найбільшу увагу спонсорів, засобів масової інформації, державних і політичних діячів. Самі

спортсмени також добре засвоїли, що тривале збереження і підвищення досягнутої спортивної майстерності сьогодні стало запорукою не лише їх популярності, але і матеріального благополуччя. Розуміють це і керівники спортивних федерацій, і тренери, і спортивні лікарі й інші фахівці, стабільність і матеріальне положення яких також залежать від тривалості виступів і популярності спортсменів.

Все це, природно, вимагає перегляду загальної структури багаторічної підготовки, в якій в даний час, на нашу думку, доцільно виділяти не п'ять, а сім етапів, що зробить її відповідною сучасному стану і тенденціям розвитку олімпійського спорту.

Зокрема, пропонується до трьох перших етапів, що збереглися (початкової підготовки, попередньої і спеціалізованої базової) додати наступні чотири: *підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження досягнень*. Настав час говорити і про необхідність включення в систему багаторічної підготовки і ще одного етапу - *виходу зі спорту вищих досягнень*. Завдання цього етапу вже не пов'язані з досягненнями високих спортивних результатів і участю в змаганнях, а передбачають створення умов для ефективною деадаптації організму спортсмена до рівня, що забезпечує здоров'я і повноцінне у фізичному відношенні подальше життя. Тривалість кожного з етапів диктується специфікою виду спорту, статевими й індивідуальними особливостями спортсменів МНАУ, а також системою підготовки.

### **3. Спортивні змагання як невід'ємна частина тренувального процесу.**

Спортивні змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Змагання - це основна форма перевірки рівня підготовленості спортсменів. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки спортивної роботи за певний період. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості.

За результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес та визначають майбутні напрямки його розвитку. Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників і глядачів. Вони сприяють популяризації спорту серед молоді і дорослих та більш широкому залученню її до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Громадський фізкультурний актив відіграє важливу роль в підготовці та проведенні спортивних змагань, що позитивно впливає на систему фізичного виховання населення.

У спортивних змаганнях в Миколаївському НАУ велике значення має емоційний фактор змагань. Гостра конкурентна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання спортсменів швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу, розвивають у молоді любов до спорту і відповідають її прагненням до гармонійного та досконалого фізичного розвитку. Це обумовлює необхідність систематичних тренувань, під час яких відбувається зміцнення здоров'я, загартовування та набуття практичного досвіду спортивної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у населення таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та поживленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях стимулює спортсменів удосконалювати свою майстерність, краще оволодівати спортивною технікою, безперервно підвищувати рівень всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів.

### **3.1. Організація спортивних змагань.**

Організація спортивних змагань передбачає їх планування, підготовку активу (суддів), підготовку місць проведення змагань, матеріальне, фінансове та медичне забезпечення.



Планування спортивних змагань – перший і дуже важливий етап їх організації. Планування передбачає визначення строків проведення змагань.

Слід зважити, що від строків проведення змагань залежить також планування учбово-тренувальної роботи, порядок роботи спортивних секцій. Тому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманим. Як правило, такий календарний план складається на один рік. При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві. Так, наприклад, якщо міські змагання чи змагання на першість області з легкоатлетичного кросу заплановано провести 15 - 20 травня, то змагання з кросу в навчальному закладі планують провести на один-два тижні раніше з тим, щоби після проведення змагань меншого масштабу визначити й підготувати команди до участі у загальноміському або загальнообласному кросі.

Головне в плануванні спортивних змагань домогтись того, щоби вони не мали епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово. Це дієвий стимул для молоді, що займається спортом, так як без спортивної боротьби, яка відбувається під час поєдинків з підготовленими суперниками, не можуть зростати спортивні результати. Тому в календарному плані спортивних заходів спортивної команди повинна передбачатися участь кожного спортсмена у 6-8 змаганнях протягом року, а у спортсменів - розрядників - 10-15 відповідно.

Важливим елементом організації спортивних змагань вважаються спеціальні заходи агітаційного характеру: проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, відкритих стартів для всіх, що бажають помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це можуть бути конкурси на кращого єдиноборця, бігуна, стрибуну, стрільця, плавця, конкурси силачів тощо.

Дуже важливо, щоби до проведення змагань більш високого рангу були організовані змагання на першість групи, факультету, університету МНАУ і т.д.

Вони сприятимуть підготовці спортивних кадрів, забезпечуватимуть певні умови відбору сильніших спортсменів для комплектування відповідн их збірних команд. Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану спортивного клубу Миколаївського НАУ та Обласного управління. Цілком очевидно, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає великої роботи зі створення й утримання в належному порядку учбово- спортивної бази, інвентарю, обладнання тощо, а також роботи з організації та проведення семінарів суддів, створенню суддівських колегій або суддівських груп; систематичного вдосконалення кваліфікації суддівських кадрів. Зазвичай кожне змагання має декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки спортивної роботи, виявити кращих, визначити склад збірної команди вузу. Всі завдання обов'язково вказуються у програмі та положенні про змагання.

### **3.1.1.Програма змагань.**

Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів МНАУ. В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за спрощеними правилами.

### **3.1.2.Положення про змагання.**

Положення про змагання, затверджене організацією, що їх проводить, є провідним керівним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів спортивного клубу Миколаївського НАУ та Обласного управління та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань.

В Положенні вказуються:

1. мета та завдання;
2. місце і час проведення;
3. фінансування та керівництво змаганнями;
4. програма;
5. вимоги до учасників та команд;
6. порядок визначення переможців;
7. нагородження.

### **3.1.3. Підготовка змагань.**

Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

*На першому етапі* – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- 4) кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплати суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.
- 5) термін складання звіту про проведенні змагання.
- 6) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

- 1) матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);
- 2) план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

*На другому етапі* уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація.

Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);

- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків;

- визначається склад суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;

- готуються робочі та підсумкові протоколи, інформаційні таблиці.

*На третьому етапі* підготовки проводяться мандатна комісія з перевірка листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

**3.1.4. Порядок проведення змагань** - це чітке управління процесом змагань.

Чітке управління ходом змагання залежить від **першої наради** представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати пояснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань. До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань тощо.

Змагання відкриваються **парадом учасників**. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням максимальної кількості глядачів. Місце для проведення параду повинно бути святковим і радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада (на змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади по видам багатоборства).

Суддівська бригада складається з головного судді і суддів. Головний суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, вивчає причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установку, ремонт та заміну приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді. Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування). Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

### **3.1.5. Підведення підсумків.**

Швидке підведення підсумків залежить від чіткої роботи судді-секретаря, який перевіряє правильність запису результату в кожному протоколі, сумує його з результатами оцінювання виступів спортсменів на попередніх видах програми, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти. Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапору змагань новими чемпіонами).

### **3.1.6. Парад закриття змагань.**

На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапору учасники урочистим маршем покидають залу.

### **3.1.7.Нагородження переможців.**

Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

### **3.1.8.Складання звіту про змагання.**

По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;
- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

### **4.Висновки і пропозиції.**

Давно відомо, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування. Правильне планування психологічної підготовки покращує психічний стан спортсменів та прискорює процеси відновлення після перенесених навантажень.

Підготовка спортсменів МНАУ базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів

спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачається у збільшенні об'ємів тренувальної та змагальної діяльності, у тому числі і річних циклів підготовки, оптимальному збільшенні спеціальної підготовки тощо.

## Література :

1. Товт В. А., Сусла В. Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх: навчальний посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С. 103-110.
2. Товт В. А., Ляховець Л. О., Ляховець-Булеца К. М., Степчук Н. В. Основи теорії спорту для всіх : метод. посібник. Ужгород : Говерла, 2014. С. 94-101.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Київ : Олимпийская литература, 2014. 808 с.
4. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання : методичні рекомендації. Умань: 2013. 42 с.
5. Волкова И. П. Практикум зі спортивної психології. Львів: 2012. 288 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Чернівці : Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. 460 с.



ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчальне видання

**Фізичне виховання :**

Методичні рекомендації

Укладач: **Овчарук** Сергій Вікторович

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. \_\_

Тираж 30 прим. Зам. № \_\_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.