**ОРГАНІЗАЦІЯ**

# СПОРТИВНОЇ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ

## ПЛАН

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ВСТУП |
| 2 | Організація спортивних секцій і команд |
| 3 | Основні принципи спортивного тренування |
| 4 | Складові частини підготовки спортсмена |
| 5 | Тренувальні заняття |
| 6 | Планування учбово-тренувальних занять |
| 7 | Лікарський контроль |
| 8 | Спортивні змагання |

## ВСТУП

Важко переоцінити ту велику корисну ро­боту, що її виконують громадські інструк­тори, тренери, судді з спорту в колективах фізкультури підприємств, колгоспів, радгоспів, учбових закладів по впровадженню фізичної культури й спорту в повсякденний побут українських людей. Ще вагомі­шою має стати діяльність громадського фізкультурного активу.

Штатні тренери, викладачі, вчителі фізич­ного виховання, фізкультурні працівники не можуть забезпечити всього обсягу масово-оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи з мільйонними масами трудящих. На допомогу їм приходять громадські інструктори, тренери, судді.

У нас немало любителів спорту, активістів, які можуть досить кваліфіковано керувати діяльністю спортивних секцій і команд, прищеплювати молоді любов до фізкультури й спорту, виховувати в неї необхідні навички.

Великою шаною користуються громадські інструктори, тренери. За багаторічну громадську тренерську роботу президія спор­тивних товариств і організацій України присвоїла звання заслуженого тренера України Ю.Є.Шамаріну, Г.С.Борисову, А.В.Веденеєву та іншим громадським тренерам, які успішно поєднують основну виробничу роботу з громадською по підготовці майстрів спорту України і спортсменів-розрядників.

Повсякденна увага, допомога громадським активістам, піклування про підвищення їхньої кваліфікації — першочергове завдання рад спортивних товариств і організацій, рад спортивних товариств, федерацій, тренерсь­ких рад.

Видання бібліотечки з основних питань роботи фізкультурного активу видавництвом «Здоров'я», до написання якої залучені про­відні спеціалісти республіки, буде дійовою до­помогою громадським тренерам та інструкторам.

Громадські інструктори, тренери та інші працівники з різних видів спорту повинні по­стійно стежити за періодичною спортивною пре­сою, літературними новинками з питань фізкультури і спорту, вдосконалювати свої знання на курсах і семінарах. Невеликий обсяг бібліотечки не дозволяє дати повний аналіз методики навчання й тренування, техніки, тощо. Такі аналізи є в підручниках з окремих видів спорту, методичних посібниках, виданих за останні роки. Тут же подано лише стислі ме­тодичні поради.

## ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ І КОМАНД

На переважній більшості підприємств, в установах, колгоспах, учбових за­кладах країни створені й працюють колек­тиви фізичної культури, але в багатьох з них, навіть при наявності необхідних умов, не організовані спортивні секції та команди з окремих видів спорту, які могли б охопити всіх бажаю­чих систематично тренуватись та брати участь у спортивних змаганнях.

Є й такі колективи фізкультури, які обме­жують свою діяльність організацією і роботою лише одної-двох спортивних секцій. Такі ра­ди колективів фізкультури позбавляють молодь і доросле населення можливості займатись улюбленими видами спорту.

Цілком очевидно, що рада колективу фіз­культури, яка не дбає про створення спортивних секцій, організацію учбово - тренувальної і спор­тивної роботи серед трудящих, залишається фіз­культурною «організацією» лише на папері.

Завдання кожного колективу фізкультури: орга­нізувати різні спортивні секції та команди, налагодити систематичну учбово-тренувальну і спортивну роботу серед молоді й дорослого на­селення, створити умови для проведення щоріч­них спартакіад у своїх колективах.

Досвід показує, що в будь-якому колективі фізкультури можна створити спортивні секції з окремих видів спорту, вести цілорічну учбово -тренувальну і спортивну роботу, готувати фізкультурників та складати нормативи комп­лексу. Для цього рада колективу фізкуль­тури з допомогою профспіл­кової організації повинна розгорнути організа­ційну і пропагандистську діяльність.

Насамперед слід обговорити питання про створення спортивних секцій і команд на засі­данні ради колективу фізкультури, погодити план організації секцій профспілковою організацією. Далі треба подба­ти про місця для тренувальних занять. Якщо колектив фізкультури не має своєї власної спор­тивної бази (стадіону, майданчиків, залу, клубу тощо), вживаються заходи до її створення (мова йде про будівництво найпростіших май­данчиків, про обладнання місць для занять у клубі чи іншому приміщенні), виготовлення або придбання необхідного інвентаря.

До створення найпростіших спортивних споруд залучаються фізкультурники, які вияви­ли бажання займатись тим чи іншим видом спорту. Для будівництва майданчиків викори­стовуються місцеві будівельні матеріали.

Можна домовитись і з сусіднім колективом фізкультури про використання їхньої спортив­ної бази для тренувальних занять секції або команди.

Такі види спорту, як шахи, шашки, настіль­ний теніс, городки, велосипедний спорт, лижний спорт і деякі інші, взагалі не потребують складних споруд для учбово-тренувальної й спортивної роботи. Інвентар та деяке устатку­вання можна виготовити власними силами (стіл для настільного тенісу, городки тощо). Щодо велосипедів і лиж, то вони є в багатьох бажаю­чих, отже, цього досить для налагодження тре­нувань.

Одночасно із заходами по створенню спор­тивної бази добирають (якщо їх немає в колек­тиві фізкультури) керівників секцій і команд. Для цього рада колективу фізкультури відбирає спортсменів-розрядників, демобілізованих воїнів української армії, учнів старших класів для підготовки з них громадських інструкторів, тренерів і суддів.

Для проведення семінару, курсів по підго­товці громадських інструкторів, тренерів залу­чають найдосвідченіших викладачів фізкультури, тренерів, спортивних суддів вищих катего­рій, лікарів. Ради спортивних товариств і організацій (вони є в кожному районі), ради спортивних товариств, федерації, колегії суддів та тренерські ради завжди нададуть допомо­гу колективам фізкультури в проведенні семі­нарів по підготовці громадських фізкультурних кадрів.

Поряд з розв'язанням цих питань треба про­вадити організаційно-пропагандистську роботу. Звичайно на загальних зборах трудящих виноситься питання про організацію спортивних сек­цій, груп здоров'я, команд з окремих видів спорту. По радіо, через стінну газету, в об'явах оголошується запис до спортивних секцій, ко­манд. У цехах, бригадах, відділах, класах про­вадяться бесіди, лекції про оздоровче значення того чи іншого виду спорту, про розвиток фізич­ної культури і спорту в нашій країні, про успі­хи Українських спортсменів на міжнародній арені...

Велику користь принесуть добре підготовле­ні спеціальні спортивні вечори з виступами кра­щих спортсменів колективу чи запрошених май­стрів спорту. На таких вечорах можна провади­ти запис до спортивних секцій.

Коли ці заходи будуть здійснені і бажаючі брати участь у тих чи інших секціях виявлені, скликаються загальні збори, на яких обговорюються завдання учбово-тренувальної і спортив­ної роботи та обирається бюро секцій (у складі 5—7 чоловік), яке разом з громадським інструк­тором має здійснювати керівництво учбово-спортивною роботою. Бюро спортивних секцій по­дає допомогу раді колективу фізкультури, громадському інструктору в складанні й здійсненні розкладу тренувань, календарного плану спор­тивних заходів; забезпечує вибори капітанів команд, старост груп і контролює їхню роботу; розробляє положення і програми змагань, конт­ролює збереження спортивного інвентаря й обладнання та забезпечує своєчасний його ре­монт; готує місця змагань, комплектує суддів­ську колегію, провадить агітаційно-пропаган­дистську роботу з фізичної культури і спорту.

Бюро спортивної секції розподіляє обов'язки між своїми членами, визначаючи відповідальних за спортивно-технічні питання, базу і інвентар, суддівські кадри, пропаганду тощо, та складає план роботи на рік.

Одночасно з організацією спортивних секцій і команд з різних видів спорту, в яких бере участь переважно молодь, рада колективу фіз­культури повинна потурбуватись і про трудя­щих старшого віку, організувавши з дорослого населення групи здоров'я.

Організація спортивних секцій, команд груп здоров'я — це, звісно, тільки частина за­ходів по розгортанню спортивно-масової й оздо­ровчої роботи. Головне полягає в тому, щоб спортивні секції провадили систематичні учбо­во-тренувальні заняття, щоб за певним планом проходили спортивні змагання, товариські матчові зустрічі, спартакіади тощо.

Тільки за цих умов рада колективу фіз­культури, бюро спортивної секції виконають свою роль організатора масової оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи, тільки за цих умов у колективі фізкультури вируватиме спор­тивне життя, виростатимуть кваліфіковані спортсмени.

## План-зразок роботи баскетбольної секції колективу фізкультури

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Заходи** | **Строки**  **виконання** | **Відповідальні**  **завиконання** |
| 1 | Провести семінар по підготовці громадських інструкторів і тренерів з баскетболу | 15-20 березня | Рада колективу бюро секції футбола |
| 2 | Розробити і затвердити план-календар тренувань у секціях і командах | Лютий | Спортивно-технічна комісія |
| 3 | Придбати спортивний інвентар | Березень-квітень | Відповідальний за спорт-інвентар |
| 4 | Відремонтувати баскетбольне поле й спорудити тренувальний спортивний майданчик | Березень-квітень | Відповідальний за спорт-інвентар |
| 5 | Розробити календаргий план змагань з баскетболу | Березень-квітень | Спортивно-технічна комісія |
| 6 | Розробити Положення про змагання згідно із затвердженим календарем спортивних заходів та провести заплановані змагання | Квітень і плановий період | Спортивно-технічна комісія |
| 7 | Провести семінар по підготовці й перепідготовці суддів з баскетбола | Квітень | Відповідальний за роботу суддівської групи |
| 8 | Провести змагання між командами цехів (бригад) на приз та взяти участь у змаганнях району на честь відкриття сезону | Травень | Спортивно-технічна комісія |
| 9 | Підготувати й провести першість колективу з баскетболу в 2 кола | Травень-вересень | Спортивно-технічна комісія |
| 10 | Організувати товариські зустрічі з командами сусідніх колективів фізкультури | Плановий період | Спортивно-технічна комісія |
| 11 | Провести змагання між цеховими (бригадними) командами | Вересень-жовтень | Спортивно-технічна комісія |
| 12 | Провести підсумки баскетбольного сезону та нагородити переможців змагань | Листопад | Спортивно-технічна комісія |
| 13 | Провести бесіди в цехах, бригадах про досягнення українського футбола | Періодично | Відповідальний за пропа-ганду |
| 14 | Забезпечити виготовлення афіш, об'яв, оголошень по радіо про наступні баскетбольні матчі | За календарем змагань | Відповідальний за пропа-ганду |

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Основна мета спортивного тренування — за­безпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання мо­ральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витрива­лості, спритності) і на цій основі — досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тре­нування спортсменів будь-якої підготовленос­ті — від новачка до майстра спорту.

Громадський інструктор, тренер, обізнаний з основними питаннями теорії, методики навчан­ня й тренування, володіючи технікою тих чи інших вправ, передає свої знання й уміння шля­хом розповіді, особистого показу, після чого про­понує членам колективу викопати їх. У процесі виконання вправ інструктор дає вказівки, ви­правляє помилки, пропонує повторювати впра­ви доти, поки спортсмен не навчиться злагодже­но й правильно їх виконувати. Коли вправа комусь не дається, інструктор розчленяє її, про­понуючи виконати окремі частини, а потім і в цілому.

Принципів спортивного тренування кілька, але основним вважають **всебічну підготовку** спортсмена. Це — шлях до фізичного вдоскона­лення людини. Всебічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток мускулатури та рухомих якостей, відмінна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, фізична до­сконалість у цілому — основа успіху в будь-якому виді спорту.

Особливого значення набував здійснення принципу всебічності в учбово-тренувальній ро­боті з юними спортсменами. Всебічний фізич­ний розвиток у юні роки забезпечить міцне здо­ров'я, працездатність, високі спортивні резуль­тати в зрілому віці.

Другий принцип — свідомість; він передбачає таку побудову навчання й тренування, які за­безпечать розуміння, активне ставлення спорт­смена до них. Принцип свідомості, який у сучасній системі тренування став одним з найважливіших, означає, що спортсмен повинен знати, що, чому й навіщо він робить. Інструктор чи тренер повинні провадити з вихованцями бе­сіди про конкретні завдання кожного трену­вального заняття.

Третій принцип — поступовість. Він побудо­ваний на тому фізіологіч-ному положенні, що зміни в перебудові органів і систем організму та покращання їх функцій відбуваються під впливом тренування поступово, протягом пев­ного часу. Звідси висновок — тренувальне на­вантаження треба підвищувати поступово, від заняття до заняття. Здійснення цього принципу базується і на відомих педагогічних правилах — «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Най­правильнішим при навчанні є сполучення пра­вил — «від простого до складного» і «від легкого до важкого».

Принцип поступовості визначає планове збільшення навантажень і складності вправ на кожному занятті. Це й повинні відбивати тиж­неві, місячні й річні плани тренувань. Посту­повість у навчанні має відповідати силам і мож­ливостям спортсменів, тобто треба враховувати індивідуальні особливості кожного з них. Такий підхід забезпечить поліпшення здоров'я, трено­ваності та зростання спортивних результатів. І навпаки, ігнорування принципу поступовості, неврахування індивідуальних особливостей уч­нів, прагнення до «швидкого» зростання трено­ваності, спортивних досягнень протягом корот­кого часу (здійснення так званої форсованої підготовки «натягування» на розрядні нормати­ви) ніколи ще не давало бажаних результатів, а лише шкодило здоров'ю.

Міцність засвоєних знань і навичок лежить в основі четвертого принципу — повторності. Систематичне багаторазове повторення вправи, яка вивчається, сприяє міцному її закріпленню.

Цей принцип також базується на відомому фізіологічному положенні про необхідність по­вторень, щоб домогтись відповідних змін у пере­будові органів і систем організму під впливом тренувань.

Кількість повторень окремих вправ та інтер­вал відпочинку між ними значною мірою зале­жать від підготовленості спортсмена, його віку, зовнішніх умов. Головну увагу тут слід звер­нути на то, що до чергового заняття треба при­ступати з достатньо відновленими силами пі­сля попередніх занять. Виникнення почуття втоми — сигнал до припинення вправ, в яких переважно вимагаються швидкість, сила, сприт­ність і точність рухів. Продовжувати трену­вання при виникненні втоми нераціонально. Краще зробити перерву (в межах декількох хвилин), і коли сили спортсмена будуть віднов­лені, повторити вправу вдруге, потім, знову-та­ки після відпочинку,— втретє і т. д.

Коли ж потрібно розвинути витривалість, то можна не припиняти занять і тоді, коли на­ступила втома. Тільки перерву для відпочинку слід робити тривалішою.

З метою закріплення знань і навичок впра­ву треба повторювати доти, аж поки вона не буде виконуватись правильно. Отже, не слід поспішати з переходом до нової вправи, поки не буде засвоєна та, що вивчається. Необхідно встановити правильні інтервали між заняттями і на самому занятті — між вправами.

Принцип повторності вимагає систематично­го тренування протягом року, а також участі у великій кількості змагань. Тільки у повторних змаганнях закріплюються спортивна техніка й тактика, поліпшуються фізичні та вольові якос­ті. Спортивні змагання дають змогу об'єктивно оцінити, як спортсмени оволоділи на трену­вальних заняттях павичками і якостями.

До цих основних принципів тренування слід додати, що однією з найважливіших проблем сучасної методики тренування с проблема роз­витку високих вольових якостей спортсменів. Рівень цього розвитку — один з показників тренованості спортсмена, його підготовленості до відповідальних змагань. Високі вольові якос­ті досягаються в процесі навчання й тренування та участі її змаганнях. Виховання в спортсмена здатності мобілізувати себе під час змагання — одне з головних питань, які стоять перед гро­мадським інструктором, тренером.

Зазначені принципи тісно пов'язані між со­бою. Всебічної фізичної підготовки по можна досягти без поступовості в навчанні й тренуван­ні, а поступовість ґрунтується на повторності. Водночас успіхові тренувань сприяє свідоме ставлення спортсмена до них. Таким чином, усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а лише у взаємозв'язку, в єдиному про­цесі виховання, навчання й тренування спорт­сменів.

**СКЛАДОВІ ЧАСТИНИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Виховання спортсмена складається з таких органічно взаємозв'язаних частин: технічної, тактичної, фізичної (загальної і спеціальної), моральної й польової та теоретичної підготовки.

При проведенні тренувань слід братії до уваги вік, підготовленість спортсмена, особли­вості видів спорту, періодів. Новачкам, наприклад, треба більше працювати над виробленням фізичних якостей, елементами спортивної тех­ніки, тоді як підготовленим спортсменам необ­хідні спеціальна технічна підготовка та оволо­діння тактичною майстерністю. В підготовчому періоді тренувань більше уваги приділяється загальній фізичній і спеціальній підготовці, а в змагальному — технічній.

**Технічна підготовка**. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою обумов­лене оволодінням спортивною технікою. Техніч­но досконале, тобто раціональне, виконання вправ — запорука високих спортивних резуль­татів.

Важлива сторона спортивної техніки — еко­номне виконання вправи, яке забезпечує збере­ження сил. Під час навчання спортсмен пови­нен опанувати правильну техніку (структура вправи, відсутність зайвих напружень, автоматизація координаційних процесів, «шліфування» окремих деталей і рухів).

Важлива роль у технічній підготовці спорт­смена належить тренерові, який повинен розу­чити з ним вправу в цілому І по частинах, про­аналізувати кожен рух.

**Тактична підготовка**. Спортивна тактика — мистецтво ведення змагань з суперниками. ЇЇ головне завдання — якнайраціональніше вико­ристати сили й можливості для перемоги.

Тактика потрібна в усіх видах спорту, однак не всюди вона має однакове значення. Найбільш тактична майстерність потрібна у командних іграх, і менше — там, де немає безпосередньо­го контакту з суперником.

Завдання тактичної підготовки; вивчення загальних положень, засобів і можливостей у даному виді спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів і команд; практичне ви­користання засобів, прийомів і варіантів тактики під час тренувальних занять, змагань; аналіз сил суперників, їхньої технічної. фізичної, во­льової підготовленості; аналіз проведеного зма­гання, висновки.

Навчання тактики і вдосконалення в ній про­вадиться з використанням таких основних ме­тодів: розучування тактичних елементів і дій по окремих частинах і в цілому; розробка варіантів тактичних дій; творчі завдання в процесі трену­вальних занять та змагань; аналіз застосованих тактичних варіантів, планів під час змагань,

**Фізична підготовка** — найважливіша части­на процесу тренування спортсмена. Поділяєть­ся вона на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського орга­нізму, підвищення їх функціональних можли­востей — збільшення сили, швидкості, витрива­лості, спритності і т.д.

Все це досягається застосуванням в учбово-тренувальній роботі вправ на загальний розви­ток з обраного виду, а також з інших видів спор­ту (спортивна гімнастика, біг, стрибки, метання, лижі, вправи з штангою, рухливі й спортивні ігри, плавання, веслування та ін.), підготовкою та складанням нормативів комплексу ГПО.

Спеціальна фізична підготовка має на меті високий розвиток усіх органів і систем, всіх функціональних можливостей організму спорт­смена, але вправи добираються з урахуван­ням особливостей даного (обраного) виду спорту.

**Моральна й вольова підготовка.** Український спортсмен повинен бути відданим Батьківщині, дисциплінованим, працьовитим, наполегливим у досягненні поставленої мети, впевненим у сво­їх силах, здатним до максимальних зусиль; по­винен не боятися труднощів, завжди прагнути до перемоги.

Всі ці якості виховуються протягом усього процесу учбово-тренувальної роботи (особистим прикладом, добором відповідних вправ, участю в змаганнях, розповідями про кращих людей нашої країни, зокрема видатних спортсменів).

Завдання теоретичної підготовки, як і всьо­го учбово-тренувального процесу,— виховувати спортсменів у дусі комуністичної моралі, озброї­ти їх певними знаннями з галузі теорії й мето­дики спорту взагалі і спортивної спеціалізації зокрема, ознайомити з питаннями особистої гі­гієни, режиму, лікарського контролю та само­контролю тощо.

Теоретичній підготовці фізкультурників і спортсменів має бути підпорядкована вся вихов­на робота в спортивній секції, команді, колекти­ві фізкультури.

Виховну роботу здійснюють, насамперед, ін­структор, тренер, бо їх вплив на своїх вихованців завжди великий. Помиляються ті, хто вважає, що інструктор чи тренер повинні лише навчити спортсмена техніці вправ, підготувати його до змагань. Досвід доводить, що розрив між ідей­но-політичним, моральним вихованням і фізич­ним знижує успішність спортивної підготовки, не створює умов для гартування вольових яко­стей, порушує основний принцип сучасної системи фізичного виховання — його всебіч­ність, не сприяє формуванню духовно багатої, морально чистої і фізично досконалої нової людини.

**ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ**

Система тренування передбачає відповідну організацію та планування. Тренувальні занят­тя в спортивній секції колективу фізкультури провадяться три-чотири рази на тиждень три­валістю до двох годин. Будуються вони за загально прийнятою структурою і складають­ся з трьох частин: розминка, основна і за­ключна.

Залежно від завдання, періоду тренувань, а головне — від підготовленості спортсменів за­стосовують і інший варіант тренувальних за­нять — з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та перехідна.

Перший варіант (з 3-х частин) здебільшого застосовується в заняттях з більш підготовлени­ми спортсменами; другий (з 4-х частин) — в групових заняттях з мало підготовленими фіз­культурниками, новачками, в групах здоров'я і т. п.

У тренувальному занятті з трьох частин час розподіляється так; розминка триває 20-30 хвилин, основна частина — 80-90, перехід­на — 10.

Більш підготовленим спортсменам рекомен­дуються додаткові індивідуальні заняття (за завданням громадського тренера), які провадяться самими спортсменами протягом 30-40 хвилин щодня. Такі заняття вирішують одне-два вузьких завдання (наприклад, розвиток сили, певних груп м'язів, збільшення рухливос­ті в суглобах, вдосконалення окремих елемен­тів техніки тощо). Провадити їх можна як ран­кову гімнастику, а також і в інший час.

Докладніше зупинимось на змісті і завдан­нях тренувальних паняті, з чотирьох частин.

Вступна частина (тривалість 8-10 хвилин) має на меті організувати групу до занять, ви­кликати бадьорий, життєрадісний настрій. Засо­бами виконання цих завдань є: шикування групи, рапорт старости інструктору, перевірка відвідування, пояснення завдань і змісту за­няття; чергування ходьби і бігу, виконання вправ під час ходьби, перешикування для виконання фізичних вправ у підготовчій час­тині.

Дисциплінуюче значення мають стройові вправи.

У підготовчій частині (тривалість до 30 хви­лин) відповідними вправами вирішуються зав­дання попередньої підготовки всіх груп м'язів з метою розпитку еластичності, підвищен­ня рухомості в суглобах, вдосконалення коорди­нації (погодженості) рухів та ознайомлення з елементами техніки.

Ця частина особливо важлива в тренуваль­ному занятті з новачками та з малопідготовленими спортсменами.

Основна частина (тривалість 70 хвилин) ви­рішує завдання підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовки, навчання й вдоскона­лення спортивної техніки і тактики, виховання вольових і фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості тощо.

Зміст основної частини занять змінюється залежно від підготовленості спортсменів, їх ві­ку, статі, періоду тренувань, спортивної спеціа­лізації та інших обставин. Але завжди, як рекомендує професор М.Г.Озолін, навчання і тренування повинні мати таку найраціональнішу послідовність: вправи переважно для на­вчання техніки або тактики і вдосконалення в них; вправи, спрямовані переважно на розви­ток швидкості; вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

До основної частини одного тренувального заняття включають вправи для розвитку од­ної-двох з названих якостей.

Перехідна частина (тривалість до 10 хви­лин) — обов'язкова для тренувальних занять з будь-якими контингентами, бо завдяки їй вирі­шується дуже важливе завдання, а саме: посту­пове зниження навантажень, приведення орга­нізму в стан, близький до норми.

Добираючи вправи для перехідної частини, треба мати на увазі, що різкий перехід від тре­нувальної роботи до спокою викликає знижен­ня самопочуття і може призвести до порушень кровообігу. З огляду на це заключна частина провадиться в спокійному рівномірному темпі (ходьба, дихальні вправи тощо).

Розподіл часу по окремих частинах занять може змінюватись залежно від багатьох обставин (завдань, які повинні вирішуватись на да­ному занятті, підготовленості групи, періоду тренувань тощо).

У посібниках нашої бібліотечки з окремих видів спорту наводяться приблизні плани за­нять для груп різної підготовленості та різних періодів тренування. Керуючись ними громад­ський інструктор, тренер, складаючи конспект занять, повинен врахувати всі конкретні обста­вини, які можуть сприяти їх успішному проведенню.

Ефективність тренувального заняття в спор­тивній секції цілком і повністю залежить від педагогічного вміння, творчої активності гро­мадського інструктора, тренера. Щоб кожне заняття проходило цікаво, емоційно, вони по­винні ретельно готуватись до його проведення, широко застосовувати елементи змагань при виконанні вправ, не залишати без уваги жодно­го вихованця.

**ПЛАНУВАННЯ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Найважливішою умовою ефективності трену­вань та успіху в спортивних змаганнях є систематична підготовка спортсмена протягом року. Здійснення цілорічних тренувань вимагає правильного планування. Рік поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний та пе­рехідний, які складають у сумі річний цикл тренувань. Таких циклів в одному році може бути й кілька. В таких видах спорту, як гімнастика, волейбол і деякі інші, тренуваль­ний рік має два цикли, а у важкій атлетиці, боротьбі, боксі — стільки циклів, скільки за­плановано на рік основних змагань.

Періоди тренувань і тренувальний цикл у цілому органічно пов'язуються з календарем спортивних змагань.

**Підготовчий період**. Сучасні методи трену­вання в усіх, без винятку, видах спорту відво­дять цьому періодові вирішальну роль у підго­товці спортсменів. У річному циклі тренувань підготовчий період повинен зайняти не менше 4—5 місяців при 4—5 тренувальних заняттях на тиждень для підготовлених спортсменів та З—4 — для початківців.

Тренування в підготовчому періоді забез­печує:

 набуття та покращання загальної і спеціаль­ної фізичної підготовленості;

 дальший розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для вдосконален­ня в даному виді спорту;

 дальше покращення моральних і вольових якостей;

 оволодіння спортивною технікою і вдоскона­лення в ній;

 ознайомлення з елементами тактики;

 підвищення рівня знань у галузі теорії фі­зичних вправ і виду спорту.

За підготовчий період тренувань, спортсмени повинні набути таку тренованість, яка дозволи­ла б їм почати змагальний період добре підго­товленими. з високим рівнем спортивної техні­ки, фізичних і вольових якостей.

Останнім часом змагання плануються і про­вадяться протягом року, в тому числі і в підго­товчому періоді. Так, наприклад, календарні плани спортивних заходів для легкоатлетів вже кілька років передбачають серію змагань як у закритих приміщеннях, так і на повітрі (кро­си, метання тощо) в лютому й березні.

**Змагальний період.** Основні завдання трену­вань у цьому періоді зводяться до дальшого під­вищення рівня розвитку фізичних і морально-вольових якостей, вдосконалення і закріплення спортивної техніки, оволодіння тактикою і на­буття досвіду змагань.

Цей період прийнято поділяти на два ета­пи. Перший, так званий дозмагальний, триває один місяць, а другий — основних спортивних змагань — 3—5 місяців (залежно від виду спорту).

На першому етапі спортсмени повинні здій­снювати напружене тренування й братії участь у невеликій кількості змагань для набуття «бо­йового» досвіду. Виступаючи в них, спортсмени призвичаюються до нових умов, перевіряють свої можливості, підвищують тренованість. У ці­лому тренування на цьому етапі слід розгляда­ти як підготовку до участі в найбільш відпові­дальних змаганнях, запланованих на наступні місяці сезону.

Тренування на другому етапі основного пе­ріоду трохи відрізняються від тренувань на першому етапі і мають свої особливості. Голов­ну увагу в цей період приділяють вдосконален­ню техніки в обраному виді спорту та підготов­ці до досягнення найвищих для даного спорт­смена результатів.

Перехідний період має на меті створення таких умов, за яких спортсмени після напру­женої роботи в змагальному періоді будуть готові почати наступний цикл тренувань, не знизивши рівня набутих фізичних якостей і технічних навичок.

**Перехідний період** тренувань може мати різ­ний характер залежно від виду спорту, рівня підготовленості спортсменів, їх віку та кількості змагань, у яких вони взяли участь протягом змагального періоду.

На сучасному етапі для окремих видів спор­ту погляди на завдання перехідного періоду трохи змінились. До цього часу, наприклад, у тренуванні бігунів (особливо на довгі дистанції) в перехідному періоді наставало затишшя. Тим часом бігуни втрачали набуті якості, а з по­чатком підготовчого періоду починали все знову.

Зараз у перехідному періоді бігуни не припи­няють тренувань і навіть беруть участь у зма­ганнях.

Для початківців і юних спортсменів, які не мають великої кількості відповідальних зма­гань, перехідний період не вимагає серйозних змін у процесі тренувань.

Керуючись цими загальними вказівками по плануванню цілорічності тренувань, громад­ський інструктор, тренер складає тижневий цикл тренувань, виходячи із завдань окремих періодів. Тижневі цикли тренувань для різних періодів наведені в брошурах нашої бібліотеч­ки з окремих видів спорту.

**ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ**

Складовою частиною системи тренування е систематичний лікарський контроль над фіз­культурниками і спортсменами. Громадський інструктор, тренер повинні твердо усвідомити, що перш ніж приступити до занять у спортив­ній секції, команді, фізкультурники мають про­йти лікарське обстеження, під час якого визна­чається можливість допуску до тренувань, даю­ться рекомендації у виборі виду спорту, вста­новлюється характер і ступінь тренувальних навантажень тощо.

Надалі спортсмени проходять медичний ог­ляд мінімум два рази на рік, а в деяких видах спорту — кожні три місяці. Мета цих обсте­жень — визначити вплив регулярних занять спортом на фізичний розвиток і стан здоров'я спортсмена. При цьому виявляється і рівень зростання тренованості організму.

Крім цього, обов'язковим с медичний конт­роль напередодні змагань. Лікар вирішує пи­тання і ставить свій підпис на заявці про до­звіл на участь спортсмена в тих чи інших зма­ганнях.

Без такого лікарського допуску жоден учас­ник не може брати участі в змаганнях.

За даними систематичних лікарських обсте­жень визначають працездатність та функціо­нальні зміни окремих органів і систем організму спортсмена, на підставі яких громадський інструктор за участю лікаря вносить зміни в режим тренувань.

Важливе значення для досягнення високих спортивних результатів має режим спортсмена, що складається з правильного розпорядку дня, в якому знаходять своє місце виробнича і громадська робота, ранкова гімнастика, трену­вання і відпочинок, сон, харчування.

Особливе значення має лікарський контроль у роботі з дітьми, підлітками та юнаками. Орга­нізація занять спортом серед цього контингенту фізкультурників вимагає від громадських ін­структорів, тренерів повних знань анатомо-біологічних основ цих вікових груп. І тут у приго­ді стане співдружність з лікарем. Разом вони повинні вирішити питання про форми й мето­ди учбово-тренувальних занять у дитячих, під­літкових та юнацьких спортивних секціях і командах.

Перш за все треба враховувати, що в роботі з дітьми 10—12 років основну увагу слід при­ділити загальній фізичній та багатоборній під­готовці, опрацюванню якомога більшої кількос­ті рухомих навичок різного характеру. Цього можна домогтись введенням у заняття комплек­су природних рухів (біг, стрибки, метання, лазання), а також різних рухливих ігор, ігор з м'ячем, гімнастичних вправ тощо.

Тренування з якогось одного виду спорту не повинне, особливо на початку, займати більше 20—25% загального обсягу учбового матеріалу. При цьому заняття мають провадитись, головним чином, у плані вивчення техніки та основ тактики.

У роботі з юнаками 13—15 років вимоги до загальної фізичної багатоборної підготовки за­лишаються ті ж самі, але розширюється коло рухомих навичок, більше уваги приділяється розвиткові швидкісних та швидкісно-силових якостей, оволодінню й вдосконаленню техніки з обраного виду спорту, тактиці. В невеликому обсязі в заняття вводяться силові наванта­ження.

Зберігаючи в роботі з юнаками 16—18 років великий обсяг загальнофізичної та спеціальної підготовки, збільшують швидкісні, силові на­вантаження та навантаження на витривалість. В учбово-тренувальпому процесі все більше міс­це займає скеровано тренування з обраного виду спорту. Характер технічної й тактичної підготовки значною мірою наближається до характеру цієї підготовки в дорослих.

Перелік етапів підготовки юних спортсменів (Г.Г. Бухман) має орієнтовний характер. Інколи можуть змінюватись залежно від багатьох об­ставин і, зокрема, від особливостей обраного ви­ду спорту. Специфіка окремих видів спорту ви­магає відповідних змін у формах і методах на­вчання й тренування.

Добір засобів для учбово-тренувального процесу з цим контингентом фізкультурників і спортсменів повинен грунтуватись на анатомо­фізіологічних особливостях відповідних вікових груп. В зв'язку з цим гостро постає питання про найтісніший зв'язок лікаря, інструктора й тре­нера для забезпечення такого порядку, який виключав би можливість початку тренування дітей, підлітків та юнаків без ретельного медич­ного огляду і рекомендацій лікаря про обсяг навчальних або трсну пальних навантажень, а також навантажень у процесі спортивних зма­гань,

**Самоконтроль.** Громадському інструктору, тренеру важливо самому знати та навчити фізкультурників самоконтролю, який, звичайно, не може замінити лікарського контролю, але б цінним доповненням до нього.

Під самоконтролем розуміють регулярне спостереження спортсмена за станом свого здо­ров'я. Методи самоконтролю прості й доступні кожному. При здійсненні його враховуються самопочуття, сон, апетит, вага, м'язова сила тощо.

Для обліку самоконтролю треба завести спе­ціальний зошит, в якому занотовувати всі дані.

**Самопочуття**. Цей показник відображає ба­дьорість, життєрадісність, підвищення праце­здатності або, навпаки,— кволість, зниження загального тонусу. Якщо спортсмен почуває, що під впливом тренувань самопочуття погір­шується, то це служить сигналом, що насту­пила перевтома,

**Сон.** Нормальним вважається міцний сон, який настає досить швидко. Після такого сну людина ранком прокидається бадьорою, з почут­тям легкості. Перевтома характеризується без­сонням, почуттям, що сон не дав відпочинку, не відновив сил.

**Апетит**. Нормальне тренування, виконання вправ з доступним даній людині навантажен­ням сприяє апетиту.

**Вага тіла**. На початку тренувань (7—15 днів) вага зменшується (організм звільняєть­ся від лишків води й жиру), потім зростає за рахунок збільшення м'язевої маси, а в даль­шому залишається на одному рівні. Якщо ж вага і далі зменшується, необхідно звернутись до лікаря. Після тренувань або змагань вага знижується, однак протягом доби має прийти до норми.

Бажання тренуватись. Здорові люди зав­жди виявляють бажання займатись фізичними вправами, спортом; коли ж такого бажання нема або з'явилася байдужість до фізичних вправ, то це — ознака иеров-юми. В цьому випадку треба порадитись з тренером, лікарем та зменшити тренувальні навантаження, відпочити або переключитись на інші вправи.

**Пульс** — це найоб'єктивніший показник ді­яльності серцево-судинної системи. Лічити пульс повинен уміти кожен фізкультурник. Підрахунок пульса здійснюється за секундо­міром або хвилинною стрілкою годинника про­тягом 15 секунд. Одержана цифра множиться на чотири, таким чином ми знаємо кількість ударів па одну хвилину.

Пульс здорової нетренованої людини в стані спокою дорівнює 60—70 ударам на хвили­ну. В тренованих спортсменів у стані спокою пульс повільніший.

Діяльність серцово-судинної системи при м'язових напруженнях посилюється, і після за­кінчення фізичних навантажень пульс може дорівнювати 100—160 ударам на хвилину, а іноді й більше. Однак через 5—6 хвилин пульс приходить до норми. Чим здоровіша й тренованіша людина, тим швидше пульс вертається до вихідної величини.

**Дихання**. Хорошим диханням є ритмічне, глибоке дихання, яке супроводжується повним розширенням грудної клітки. Нормальна час­тота дихальних рухів 10—18 на хвилину. Чис­ло дихальних рухів підраховують, поклавши долоню на нижню частину грудини і верхню частину живота: вдих і видих вважаються за одне дихання.

**М'язова сила**. Силу м'язів кисті правої та лівої руки вимірюють ручним динамометром. Результати заносять до зошита самоконтролю.

Дані самоконтролю час від часу аналізую­ться разом з інструктором, тренером, лікарем.

**СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ**

Громадський фізкультурний актив готує та провадить спортивні змагання, які займають важливе місце в системі фізичного виховання.

У масовому розвиткові спорту велику роль відіграє емоційний фактор спортивних зма­гань. Гостра спортивна боротьба, яка відбуває­ться під час змагань, бажання спортсменів швидше пробігти, вище й далі стрибнути, під­няти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають Її прагненням до здорового, сильного, красивого, а це обумовлює необхідність систематично тре­нуватись, зміцнювати своє здоров'я, загартову­ватись, набувати «бойового» досвіду спортив­ної боротьби.

Спортивні змагання не тільки сприяють ви­хованню у фізкультурників таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до пе­ремоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційно­му зміцненні та пожвавленні 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.

Проведення спортивних змагань плану­ють так само, як і тренування. Від строків проведення змагань залежить планування учбово-тренувальної і виховної роботи, напрям роботи спортивних секцій, ось чому календар­ний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на 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 районні змагання з легкоат­летичного кросу заплановано провести 15— 20 травня, то змагання з кросу в колективі фізкультури планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення своїх змагань визначити й підготувати команду колективу фізкультури до участі в районному кросі.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту — домогтись того, щоб вони не мали епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово, по турах.

Ми вже говорили про те, що спортивні зма­гання органічно пов'язані ;і учбово-тренувальним процесом по підготовці спортсменів і що цей процес повинен тривати цілий рік, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні спортивно-технічних показників. Звідси випливає необхідність і змагання про­вадити протягом року. Уявімо собі, що зма­гання з будь-якого виду спорту будуть прове­дені лише раз чи два рази на рік. Чи стимулю­ватимуть таке планування й проведення змагань юнаків і дівчат вдосконалювати свою майстерність, чи викликатимуть у них бажання тренуватись? Ні! Бо не буде де перевірити до­сягнуте на тренуваннях, не буде де помірятись у силі, швидкості, спритності.

Треба усвідомити й те. що без змагань, без спортивної боротьби, яка відбувається під час поєдинків з суперниками, не можуть зростати досягнення. Як же планувати й провадити багаторазові змагання по турах? Як домогтись того. щоб вони стали органічною частиною учбово-трену­вального процесу?

Покажемо це на прикладі такого виду спор­ту, як важка атлетика. Проведення змагань планується в три тури: перший тур провадить­ся в квітні, другий - у липні й третій — у жовтні.

Після кожного туру команда цеху, бригади, відділу і т. п. набирає певну кількість очок. Командна першість визначається за сумою очок, що набрали команди в усіх трьох турах, тобто аж у жовтні, по закінченні змагань.

При такому плануванні особисто-команд­ної першості з важкої атлетики громадські ін­структори цехових, бригадних і т. п. команд не залишать тренувань важкоатлетів після про­ведених змагань у квітні (після 1-го туру), бо попереду ще участь у двох турах, які визна­чать, котрій команді дістанеться перехідний приз.

Крім того, слід вести відповідну роботу по залученню молоді до важкоатлетичних секцій, провадити цехові, бригадні змагання, щоб ви­явити сильніших атлетів, які зуміють поповни­ти команду для участі в наступних турах зма­гань.

За цих умов важка атлетика дістане масо­вий розвиток у колективі фізкультури, зро­статимуть спортивні результати атлетів. До цього слід додати, що проведенням особисто-командної першості колективу фізкультури з важкої атлетики не вичерпується календар змагань з цього виду спорту. Протягом року важкоатлети колективу фізкультури візьмуть участь у змаганнях на першість району, міста, спортивного товариства, проведуть товари­ські матчові зустрічі з командами сусідніх ко­лективів, організують змагання на виконання розрядних нормативів Єдиної Всесоюзної Спортивної Класифікації так звані класифі­каційні змагання), конкурси силачів і т. д. Таке планування забезпечить проведення ба­гаторазових змагань протягом року і поєднан­ня їх з цілорічним учбово-тренувальним проце­сом.

Календарний план спортивних заходів ко­лективу фізкультури, спортивної секції пови­нен передбачати участь кожного фізкультур­ника у 6—8 змаганнях, а спортсменів-розрядників — у 10—15 різних поєдинках.

Хоч усі спортивні змагання повинні готу­ватись і провадитись так, щоб стати засолами пропаганди спорту, до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігу­на, стрибуна, стрільця, плавця, конкурси силачів тощо.

Дуже важливо, щоб до проведення змагань на першість колективу фізкультури або інших змагань з того чи іншого виду спорту за учас­тю команд усіх цехових, бригадних і т. п. фіз­культурних організацій, були організовані змагання на першість цеху, бригади, факуль­тету, класу і т. д. Вони сприятимуть залученню нових фізкультурників до систематичних тренувань, забезпечуватимуть певні умови від­бору найсильніших спортсменів для комплек­тування цехової, бригадної і т.п. команди.

Нижче наводимо орієнтовні річні календар­ні плани окремих видів спорту.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану колективу фізкультури. Цілком очевидно, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає великої роботи до створенню й утриманню в належному по­рядку учбово-спортивної бази, інвентаря, об­ладнання тощо, а також по організації та про­веденню семінарів по підготовці суддів з різних видів спорту, створенню суддівських колегій або суддівських груп; систематичного вдоско­налення кваліфікації суддівських кадрів.

**Положення про спортивні змагання**. Гро­мадський інструктор, тренер повинен бути обіз­наний з тим, як скласти Положення про зма­гання. Цей документ, як і календар змагань, обумовлює зміст учбово-тренувальної роботи на певний період.

Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. Дуже важливо, складаючи Положення про змагання, забезпечити однакові умови для всіх учасників і команд тим, щоб визначення осо­бистої та командної першості стимулювало особисту зацікавленість кожного учасника в досягненні хороших результатів.

**Орієнтовний календарний план спортивних**

**змагань колективу фізкультури**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Заходи** | **Строки**  **проведення** | **Учасники** | **Відповідальні за виконання** |
|  | Легка атлетика | |  |  |
| 1 | Змагання в закритому приміщенні і на повітрі | Лютий-  березень | Команди цехів, бригад, відділів | Бюро секції легкої атлетики |
| 2 | Весняний та осінній легкоатлетичні кроси (із загальним заліком з обох змагань) | Квітень-травень-вересень | Команди цехів, бригад, відділів, факультетів, класів, тощо | Рада колективу фізкультури, громадський тренер з легкої атлетики, бюро секції |
| 3 | Участь у фіналі районного (міського) весняного та осіннього кросу | За планом районних (міських) організацій | Команди колективів фізкультури | - // - |
| 4 | Особисто-командна першість колективу фізкультури в три тури (один з турів у залік спартакіади)\* | Травень-  липень  -вересень | Команди цехів, бригад, відділів і т.д. | - // - |
| 5 | Масові змагання-конкурси на кращого бігуна, стрибуна, метальника | За окремими планами | Всі бажаючі | - // - |
| 6 | Класифікаційні змагання. Змагання по нормативах комплексу ГПО | В міру підготовленості до виконання нормативів | Кращі легкоатлети | Рада колективу фізкультури, громадський тренер з легкої атлетики, бюро секції |
| 7 | Товаристські матчові зустрічі з командами сусідніх колективів | За домовле-ністю | Команди колективів  фізкультури | - // - |
| 8 | Участь у змаганнях районних (міських) або спортивного товариства | За планом районних (міських) організацій або ДСТ | - // - | - // - |
| 9 | Змагання з естафетного бігу на приз "Золота осінь". Естафети 4х100, 4х200, 4х800 метрів | вересень-жовтень | Команди цехів, бригад, відділів тощо | - //- |
|  | Баскетбол |  |  |  |
| 1 | Участь у турнірі на приз відкриття літнього сезону | травень | команди колектиівв фізкультури | рада колективу фізкультури, громадський тренер з баскетбола, бюро секції |
| 2 | Пернішсть колективу фізкультури в 2-3 тури (один з турів у програмі спартакіади) | травень-довтень | команди цехів, бригад, факультетів, класів і т.д. | -//- |
| 3 | Участь у першості району (міста), ДСТ | серпень-жовтень | команди колективів фізкультури | -//- |
| 4 | Товариські матчові зустрічі | за окремим планом за домовле-ністю | -//- | -//- |
| 5 | Участь у турнірі на приз закриття сезону | жовтень | -//- | -//- |
|  | Городки |  |  |  |
| 1 | Зимова пеершість колективу фізкультури у два тури | лютий-березень | команди цехів, бригад, відділів | Рада колективу фізкультури, громадський тренер з городків, бюро секції |
| 2 | Першість цехів, бригад, відділів і т.д. | червень | всі бажаючі | Рада колективу фізкультури, громадський тренер з городків, бюро секції |
| 3 | Літня першість колективу фізкультури в 2-3 тури (один тур змагань у залік програми спартакіади) | липень-жовтень | Команди цехів, бригад і т.д. | -//- |
| 4 | Участь у першості району, міста, ДСТ | За планами районних (міських) організацій, ДСТ | команди колективів фізкультури | -//- |
| 5 | Товариські матчові зустрічі, в т.ч. за участю літніх фізкультуурників | за домовле-ністю | -//- | -//- |
| \* мається на увазі, що всі колективи фізкультури щороку планують і проводять спартакіаду (змагання, в якиз до заліку входить декілька видів спорту). Підсумки одного з турів змагань того чи іншого виду спорту головна суддівська колегія спартакіади включає до підсумків загальнокомандної першості спартакіади. | | | | |

Положення складається за 2—3 місяці до змагань і доводиться до відома всіх фізкуль­турників. Найкраще складати його одночасно з календарем спортивних змагань.

Положення передбачає мету і завдання змагань, виявлення сильніших команд цехів, бригад, відділів та окремих спортсменів, про­паганду даного виду спорту.

Далі визначається, хто здійснюй загальне керівництво змаганнями (рада колективу фіз­культури), вказується, що безпосереднє про­ведення змагань покладається на головну суд­дівську колегію, затверджену радою колективу фізкультури.

У Положенні вказується, хто допускається до змагань (фізкультурники і спортсмени, які пройшли відповідну підготовку і за станом здо­ров'я допущені лікарем до участі у змаганнях), в цьому ж розділі говориться і про склад команд від кожного цеху, бригади, факультету, класу тощо.

Слід ретельно продумати і скласти програ­му змагань, зазначивши вправи, довжину ди­станцій, види естафет, розрядність учасників тощо. Особливо чітко має бути викладений по­рядок визначення переможців і місць, зайня­тих командами та окремими учасниками, щоб уникнути різного тлумачення цих важливих умов у ході і після закінчення змагань.

Для суддівської колегії (особливо малодосвідченої) найскладнішим є підведення під­сумків змагань, тому в Положенні необхідно обумовити псі сторони цього питання. Як бути, наприклад. коли дні або декілька команд набе­руть однакову кількість очок (балів)? В цьому випадку команду-переможницю визначають за найбільшою кількістю перших, других, третіх і т. д, особистих місць, що здобули учасники команди, за найкращими досягненнями спорт­сменів старших спортивних розрядів або за найкращими результатами, досягнутими у важ­чих видах програми (наприклад, у легкій ат­летиці — довжина дистанції, багатоборство то­що). В таких видах спорту, як боротьба, бокс, теніс, фехтування при рівності очок у двох і більше команд перевага надається тій, яка має краще співвідношення кількості чистих пере­мог або часу, витраченого на ці перемоги,— в боротьбі, очок оцінки бою — в боксі, виграних ігор — у тенісі, завданих уколів — у фехту­ванні.

В цьому ж розділі слід сказати про додат­кові правила оцінки та послідовність їх засто­сування. В командних видах спорту при рів­ності очок у двох команд, які борються за пер­ше місце, перевага надається команді, яка виграла зустріч між ними. Якщо три команди закінчили змагання з однаковою кількістю очок та мають взаємні поразки, місця між ни­ми розподіляються за більшою кількістю пере­мог або додатковими зустрічами між ними. В командних змаганнях, які провадяться кру­говим способом, за перемогу команді нарахо­вується 2 очка, за нічию — 1 очко, за поразку— О очок.

У змаганнях з легкої і важкої атлетики, лижного спорту, плавання і т. ін., де результа­ти виражені цифровими показниками (кіло­грамами, секундами, метрами), командні місця визначаються відповідно до результатів, пока­заних заліковими учасниками. (Термін «залікові учасники» означає, що кожна команда виставляє, наприклад, на кожний вид легкої атлетики по п'ять чоловік, а до заліку, відповідно до Положення, входять результати, скажімо, лише трьох учасників, які покажуть кращий результат. Ці три учасники й будуть «заліко­вими»). При цьому місце кожній команді ви­значається або за кращою сумою результатів, або за спеціальною таблицею очок. В останньо­му випадку складаються очки залікових учас­ників, і місце команди визначається за їх найбільшою сумою.

Для визначення командних місць можна застосувати і систему заліку за найменшою сумою очок, тобто за сумою особистих місць, зайнятих заліковими учасниками команд. При цьому за кожне І місце команді нараховується 1 очко, за ІІ-е місце — 2 очка, за ІІІ-е - три і т. д. Наведений спосіб найчастіше застосовує­ться при проведенні змагань з важкої атлети­ки, боротьби та інших видів спорту.

В Положенні про змагання необхідно перед­бачити нарахування штрафних очок командам за невиставлених учасників. Так, якщо відповідпо до Положення про змагання на особисто-командну першість, скажімо, з настільного теніса кожен цех (бригада) повинен виставити команду в складі 10 учасників (6 чоловіків і 4 жінки), а дна з них виставили команди в складі 8 чоловік (5 чоловіків *і* 3 жінки), в цьо­му випадку за кожного невиставленого учасни­ка команді нараховуються очки як за останнє місце плюс одне штрафне очко. Наприклад, як­що серед чоловіків було 30 учасників, то команді, яка не виставила учасника, нараховує­ться 31 очко (за останнє особисте місце — ЗО очок плюс штрафне очко).

Так же роблять у всіх випадках, коли коман­ди не додержали вимог Положення про кількість залікових учасників. Цей пункт примушує; ор­ганізаторів спортивної роботи дбати про підго­товку не одиниць спортсменів, а цілих команд.

Далі в Положенні вказується система **наго­родження учасників і команд** (перехідні призи за І командні місця, грамоти за II—III команд­ні місця, грамоти за перші три особисті місця). Окремо можуть бути встановлені призи за найбільшу масовість, наприклад, при прове­денні легкоатлетичних, лижних, велосипедних кросів, конкурсів і т. д.

Наприкінці встановлюються строки запису на участь у змаганнях або подачі заявок, а та­кож розклад тренувань перед змаганнями, про­ходження медичного огляду та графік змагань по днях і годинах.

**Суддівська колегія змагань**. Важливою ді­лянкою підготовки спортивних змагань будь-якого масштабу є своєчасне комплектування суддівських колегій. Серйозну увагу необхідно приділити доборові головної суддівської коле­гії. Головний суддя, його заступники, головний секретар та старші судді добираються з числа найбільш кваліфікованих та досвідчених суд­дів.

Громадський інструктор повинен пам'ятати, що добре підготувати спортсменів до змагань, це ще не все. Треба заздалегідь сформувати суддівську колегію, провести з суддями семі­нар, на якому розглянути Положення про змагання і визначити правильне, єдине тлума­чення правил змагань,— інакше вони не про­йдуть на належному рівні.

Суддівська колегія і, насамперед, головна суддівська колегія не тільки провадить змаган­ня, а й повинна готувати їх. За кілька днів до змагань складається графік їх проведення по днях і годинах; разом з радою колективу фіз­культури, бюро секції встановлюється поря­док відкриття змагань, нагородження перемож­ців (нагородження переможців особистої і командної першості треба обов'язково прова­дити в день закінчення змагань), закриття змагань; готуються місця змагань, інвен­тар, обладнання, суддівська документація тощо.

З метою забезпечення змагань власними суддівськими колегіями в кожному колективі фізкультури, залежно від обсягу спортивної роботи і наявності суддів з спорту, створюють­ся суддівські колегії або суддівські групи, Суддівська група обирає голову і секретаря, а там, де створюється суддівська колегія, обирається президія на чолі з головою президії та секре­тарем.

Основними завданнями суддівської колегії (групи) є проведення змагань з окремих видів спорту, спартакіад, товариських матчових зустрічей та інших спортивних заходів. З цією метою суддівська колегія (група) організує ви­вчення правил змагань, провадить семінари по підготовці суддів з спорту, по підвищенню ква­ліфікації суддівських кадрів, відкриті розбори суддівства змагань, на яких узагальнюється досвід, виявляються недоліки, помилки, допу­щені в ході змагань.

Нижче наводяться права і обов'язки суддів спортивних змагань, загальні для багатьох ви­дів спорту.

**Головний суддя:**

а) очолює суддівську колегію і керує зма­ганнями в цілому, відповідає за підготовку і проведення змагань у відповідності з правила­ми й Положенням про змагання;

б) розподіляє обов'язки між суддями, роз­робляв графік проведення змагань по днях і годинах;

в) провадить засідання суддівської колегії перед початком та після закінчення змагань, а також під час змагань, якщо виникає така по­треба;

г) перевіряє готовність місця змагань, об­ладнання та інвентаря, а також забезпечення змагань медичним обслуговуванням;

д) розглядає протести і приймає по них рішення;

е) складає звіт про проведення змагань.

Головний суддя має право: підмінити поча­ток проведення змагань, якщо місця змагань, обладнання або інвентар виявились непридат­ними; перенести дальше проведення змагань на інший день в разі несприятливих метереологічних умов; зробити зміни у програмі й розкладі змагань, якщо під час їх проведення виникає в цьому потреба; робить по ходу зма­гань переміщення суддів; звільняє від суддів­ства суддів, які порушують правила, припуска­ють помилки або не справляються зі своїми обов'язками; скасовує рішення суддів і при­ймає своє рішення, якщо вігі, перебуваючи на місці змагань, особисто переконався в помил­ковості рішення суддів.

Головний суддя не має права вносити змі­ни керують окремими ділянками підготовки.

**Заступник головного судді**. На змаганнях з великою кількістю учасників на допомогу головному судді виділяється один або декілька заступників. За вказівкою головного судді, во­ни керують окремими ділянками підготовки і проведення змагань. Під час відсутності го­ловного судді один із заступників виконує його обов'язки.

Головний секретар приймав Іменні заявки від команд і колективів, готує всі матеріали і суддівську документацію, керує роботою секре­тарів окремих видів змагань та контролює її, видає особисті номери учасникам, перевіряє протоколи, які надходять до секретаріату від суддівських бригад, виводить особисті й коман­дні місця змагань.

**Секретарі** працюють під керівництвом го­ловного секретаря і ведуть протоколи з окре­мих видів змагань.

**Старший суддя-секундометрист** керує ро­ботою суддів-секундометристів, інструктує їх, перевіряє показники секундомірів і повідомляв ці показники секретареві для занесення в про­токол.

**Судді-секундометристи** фіксують час і пові­домляють показники свого секундоміра (без обговорення показників з інтими суддями-секундометрігстами) старшому судді.

**Старші судді** очолюють бригади суддів, ке­рують їх роботою, перевіряють місце про­ведення змагань, інвентар, обладнання.

**Стартер** самостійно розв'язує питання про Правильність старту. Його рішення може бути скасоване тільки головним суддею (або його заступником), якщо останній був біля місця старту.

**Судді па фініші** визначають правильність і порядок приходу учасників на фініші.

**Суддя-інформатор** оголошує програму і по­рядок змагань, інформує учасників і глядачів про особисті результати, показані учасниками, та про хід командної боротьби.

**Начальник дистанції** обирає трасу змагань, робить вимірювання дистанції та її розмітку, інструктує і розставляє контролерів по дистан­ції та знімає їх по закінченні змагань.

**Лікар змагань** входить до складу головної суддівської колегії на правах заступника го­ловного судді по медичній частині. Лікар пере­віряє наявність у заявках колективів і команд візи лікаря (медичної установи) про допуск до участі у змаганнях, здійснює медичний контроль над учасниками в процесі змагань, стежить за додержанням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань, подає необхідну медичну допомогу учасникам.

\* \* \*

У наших порадах нам здається важливим ознайомити громадський фізкультурний актив з питаннями організації спортивних змагань серед осіб середнього і старшого віку.

Ці питання надто мало висвітлені в пресі, крім того, залучення до участі в змаганнях цих контингентів трудящих далеко не завжди зна­ходить підтримку навіть у фізкультурних пра­цівників.

Тим часом, особи середнього і старшого ві­ку становлять чи не більшість населення. Во­ни працюють у сфері виробництва матері­альних благ, вдосконалюють науку, техніку, культуру, і залучення Їх до активної оздоров­чої і спортивно-масової роботи е гострою про­блемою, яка, безумовно, повинна відіграти ве­лику роль у виконанні вимог програми уряду про запровадження фізичної культури і спорту в повсякденний побут народу.

За останні роки вже набуто повного досві­ду організації в колективах фізкультури так званих груп здоров'я, в яких регулярно займаються тисячі трудящих старшого віку. Причому вони, як правило, виявляють великий інтерес не тільки до занять фізичними вправа­ми, а й до участі у спортивних змаганнях.

Великі успіхи, яких домоглись сіверсько-донецькі, новокаховські та громадські органі­зації інших міст республіки п проведенні оздо­ровчої й спортивно-масової роботи з трудящи­ми, значною мірою обумовлені залученням до цієї корисної справи дорослого населення. На кінець 1999 року в м. Сіверськодонецьку до регулярних занять у спортивних секціях і в групах здоров'я залучено 75% жителів міс­та, а в Новій Каховці — більше половини.

Найважливішу роль у цих успіхах відігра­ли спортивні змагання. В м. Новій Каховці лише в спартакіаді здоров'я взяло участь близько шести тисяч чоловік, переважно до­рослого населення.

В багатьох містах нашої республіки плану­ються і провадяться змагання серед осіб стар­шого віку, розігруються чемпіонати, відбува­ються навіть міжміські матчові зустрічі. Такі матчі, як, наприклад, між командами тенісис­тів міст Києва і Львова, стали традиційними.

Що ж до осіб середнього віку, особливо тих, що займалися спортом в молоді роки, то вони незаслужено виключаються із загальної системи спортивно-масової роботи. Цілком очевидно що громадські інструктори, тренери, судді з спорту повинні домогтись того, щоб усі фізкультурники середнього віку (30—45 років) залучались до участі в змаганнях.