

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури

**В. Л. Голоха, Н. В. Бойченко**

# **Підготовка суддів з видів спорту (боротьба)**

**Навчальний посібник**

Затверджено Вченою радою ХДАФК  
як посібник для здобувачів вищої освіти 3 курсу  
(спеціалізація «Боротьба»)

Харків  
ХДАФК  
2023

УДК 796.819:796.072.42(075)  
Г 60

*Затверджено Вченою радою ХДАФК  
(Протокол №13 від 27 листопада 2023 року)*

**Рецензенти:** **Ю. М. Тропін** – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури.

**В. І. Шандригось** – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

### **Голоха В.Л.**

Г 60 Підготовка суддів з видів спорту: навч. посіб. для студентів 3 курсу спеціалізації «Боротьба» / В.Л. Голоха, Н.В. Бойченко. – Харків: ХДАФК, 2023. – 139 с.

У посібнику систематизовано дані відповідно навчальної програми з дисципліни «Підготовка суддів з видів спорту (боротьба)», щодо організації і проведення змагань з боротьби, правил змагань в спортивній боротьбі, підготовки та контролю підготовленості суддів зі спортивної боротьби. Посібник включає: структуру навчальної дисципліни, лекційний матеріал, теми практичних, самостійних і семінарських занять, питання для заліку та іспиту за результатами засвоєного матеріалу, критерії оцінювання роботи студентів та результатів навчання.

Призначений для студентів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю, викладачів, тренерів, інструкторів, суддів з боротьби.

**УДК 796.819:796.072.42(075)**

© Голоха В.Л., Бойченко Н.В., 2023  
© ХДАФК (ФСІО), 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ</b>	
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	5
1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
1.3. Програма навчальної дисципліни.....	7
1.4. Структура навчальної дисципліни.....	8
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БОРотьБИ</b>	
2.1. Організація та планування змагань з боротьби .....	9
2.2. Технологічний процес підготовки та проведення змагань з боротьби.....	21
2.3. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі .....	37
Контрольні питання до розділу 2.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ В СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ</b>	
3.1. Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби .....	42
3.2. Правила та інтерпретація до них в спортивній боротьбі .....	52
3.3. Методика суддівства змагань з спортивної боротьби .....	61
Контрольні питання до розділу 3.....	82
<b>РОЗДІЛ 4. ПІДГОТОВКА ТА КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СУДДІВ З СПОРТИВНОЇ БОРотьБИ</b>	
4.1. Особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі .....	84
4.2. Особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі .....	98
4.3. Особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі .....	104
4.4. Контроль підготовленості суддів в боротьбі .....	110
Контрольні питання до розділу 4.....	117
<b>РОЗДІЛ 5. ТЕМАТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ</b>	
5.1. Теми практичних занять.....	120
5.2. Теми самостійних занять.....	121
5.3. Теми семінарських занять .....	123
5.4. Індивідуальні завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком.....	124
<b>РОЗДІЛ 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ</b>	
6.1. Методи навчання та засоби оцінювання.....	126
6.2. Залікові питання.....	127
6.3. Вимоги до запропонованих методів демонстрації результатів навчання.....	129
6.4. Критерії оцінювання роботи студентів.....	130
6.5. Критерії оцінювання результатів навчання.....	133
<b>Бібліографічний список</b> .....	135

## ВСТУП

Різні види боротьби є динамічними та видовищними видами спорту. Постійна жорстка конкуренція, психологічна напруженість під час сутичок, періодичні зміни правил змагань вимагають від спортсменів та фахівців в цій галузі професійного підходу. Від кваліфікації судді, його об'єктивності залежить не тільки результат окремої сутички, але й результати формування збірної команди країни. Суддя повинен відповідати певним критеріям: теоретичні знання правил змагань з боротьби, практичні навички ведення та оцінювання сутичок, швидкістю реакції, розподілом та перемиканням уваги, високим рівнем фізичної підготовленості, впевненістю, чіткістю команд та жестів, психологічною стійкістю до стресових ситуацій, вміння користуватись технічними засобами тощо.

Враховуючи вищеописане, підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми організації та проведення змагань в спортивній боротьбі є досить актуальним питанням. Під час вивчення дисципліни «Підготовка суддів з видів спорту (боротьба)» студент всебічно може ознайомитись з особливостями суддівства змагань з боротьби, розуміти зміст основних етапів проведення змагань, правильно трактувати правила змагань і інтерпретувати їх, вміти організувати і проводити змагання, ознайомитись з основами ведення і оформлення звітної документації змагань з боротьби, оволодіти знаннями з основ фізичної і психологічної підготовки суддів та контролю готовності до отримання суддівської ліцензії.

# РОЗДІЛ 1

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

### 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Обов'язкова дисципліна Форма здобуття освіти: Денна
Кількість модулів – 3	Ступінь вищої освіти Бакалавр	<b>Рік підготовки:</b> 3
Загальна кількість годин – 120		<b>Семестр</b> 6
		<b>Лекції:</b> 20 годин
		<b>Практичні:</b> 34 годин
		<b>Семінарські:</b> 6 годин
		<b>Самостійна робота:</b> 60 годин
		<b>Форма підсумкового контролю:</b> 6 семестр – залік,

**Передумови вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту», «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту»**

*(перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше)*

## 1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета вивчення дисципліни:** є підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми організації та проведення змагань; використання спеціального обладнання та інвентарю необхідного для проведення змагань, досконало вивчити та застосовувати правила у процесі змагань в спортивній боротьбі.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** є здатність розглядати суддівство змагань, як педагогічний процес управління спортивними змаганнями; здатність застосовувати систему теоретичних знань із змісту положень і регламенту змагань; розуміти зміст спортивної боротьби, правильно трактувати правила змагань і інтерпретувати їх; вміння організувати і проводити змагання; знання основ ведення і оформлення звітної документації змагань; володіння достатнім рівнем підготовленості для арбітражу змагань; знання основ фізичної і психологічної підготовки суддів та контролю готовності до отримання суддівської ліцензії.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- обов'язки всіх суддів і секретарів, які приймають участь у обслуговуванні змагань;
- термінологію і жестикуляцію суддів та секретарського апарату;
- основи фізичної і психологічної підготовки суддів та контролю готовності до отримання суддівської ліцензії.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти:**

- застосовувати набуті теоретичні знання з питань теорії правил, організації та проведення змагань;
- провести спортивні змагання у якості спортивного арбітра;
- вести протокол змагань;
- вміти скласти календар змагань, таблицю результатів та звітну документацію;
- брати участь у суддівстві змагань.

### **1.3. Програма навчальної дисципліни**

Модуль 1. Організація і проведення змагань з боротьби.

Тема 1. Організація і планування змагань з боротьби.

Тема 2. Технологічний процес підготовки і проведення змагань з боротьби.

Тема 3. Обов'язки головного судді змагань.

Модуль 2. Правила змагань в спортивній боротьбі.

Тема 4. Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби.

Тема 5. Правила та інтерпретація до них в боротьбі.

Тема 6. Методика суддівства.

Модуль 3. Підготовка та контроль підготовленості суддів з спортивної боротьби

Тема 7. Теоретична підготовка суддів.

Тема 8. Фізична підготовка суддів.

Тема 9. Психологічна підготовка суддів.

Тема 10. Контроль підготовленості суддів.

## 1.4. Структура навчальної дисципліни

### Денна форма здобуття освіти

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	л.	пр.	сем.	лаб.	с.р.
<b>Модуль 1. Організація і проведення змагань з боротьби</b>						
<b>Тема 1.</b> Організація і планування змагань з боротьби	10	2	4	-	-	4
<b>Тема 2.</b> Технологічний процес підготовки і проведення змагань з боротьби	10	2	4	-	-	4
<b>Тема 3.</b> Обов'язки головного судді змагань	10	2	2	2	-	4
Разом за модулем 1	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	-	<b>12</b>
<b>Модуль 2. Правила змагань в спортивній боротьбі</b>						
<b>Тема 4.</b> Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби	10	2	4	-	-	6
<b>Тема 5.</b> Правила та інтерпретація до них в боротьбі	10	2	4	-	-	4
<b>Тема 6.</b> Методика суддівства	10	2	2	2	-	4
Разом за модулем 2	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	-	<b>14</b>
<b>Модуль 3. Підготовка та контроль підготовленості суддів з спортивної боротьби</b>						
<b>Тема 7.</b> Теоретична підготовка суддів.	12	2	4	-	-	6
<b>Тема 8.</b> Фізична підготовка суддів.	16	2	4	-	-	10
<b>Тема 9.</b> Психологічна підготовка суддів.	12	2	4	-	-	6
<b>Тема 4.</b> Контроль підготовленості суддів	20	2	2	2	-	14
Разом за модулем 3	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	-	<b>36</b>
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	-	<b>60</b>



## РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БОРОТЬБИ

### 2.1. Організація та планування змагань з боротьби

**Спортивні змагання, як невід'ємна частина тренувального процесу.** Спортивні змагання вважаються неодмінною складовою тренувального процесу, оскільки вони становлять основний засіб оцінки рівня підготовленості спортсмена. Змагання забезпечують більш точну та об'єктивну оцінку спортивної діяльності за певний період часу. Крім того, вони ефективно сприяють формуванню морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, сили волі та наполегливості. Результати змагань впливають на навчально-тренувальний процес та визначають його подальший розвиток.

Змагання також є привабливим інструментом візуальної реклами, оскільки добре організовані та урочисто проведені змагання надовго запам'ятовуються учасникам і глядачам. Турніри сприяють популяризації спорту серед молоді та дорослих і стимулюють їх активну участь у рекреаційній фізичній активності. Громадський фізкультурний актив відіграє важливу роль у підготовці та організації спортивних змагань, а також позитивно впливає на національну систему фізичного виховання.

У спортивних змаганнях емоційний аспект спортивної події має вагому значимість. Інтенсивна боротьба та готовність спортсменів до перемоги спонукають молодь до пристрасті до спорту та задоволення їхніх прагнень щодо гармонійного та вдосконаленого фізичного розвитку. Для досягнення цієї мети необхідні регулярні тренування, спрямовані на зміцнення здоров'я, закалювання організму та набуття практичного досвіду у спортивних змаганнях.

Спортивні змагання не лише сприяють формуванню ключових характерних рис, таких як наполегливість, воля до перемоги, відвага, колективізм та дружба, але також відіграють значну роль у організаційному зміцненні та стимулюванні всіх масових фізкультурних заходів. Вони першочергово сприяють приверненню нових верств населення до систематичних занять спортом. Участь у спортивних змаганнях підштовхує спортсменів до вдосконалення своєї майстерності, вивчення спортивної техніки та постійного поліпшення загальної фізичної підготовки, що створює передумови для досягнення високих результатів у спорті.

Спорт для всіх представляє собою соціальний рух, що надає можливість кожній особі вибрати спортивну дисципліну, яка відповідає її особистим уподобанням, а також вид спортивних змагань, в яких вона може взяти участь, при наявності відповідного рівня фізичної підготовки. Спортсмени переважно обирають найпопулярніші види спорту.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) опублікував оцінку рівня популярності різних спортивних дисциплін серед населення країн-учасниць Олімпійських ігор (табл. 2.1).

Олімпійські види спорту втрачають популярність на користь неолімпійських видів. Серед найбільш впізнаних дисциплін у всесвітній спільноті вперше з'явилися бойові мистецтва, такі як ушу, карате та джиу-джитсу, випереджаючи спортивну боротьбу, дзюдо та бокс.

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні види:

1. За напрямом (метою):

- навчальні;
- відбіркові;
- першості;
- матчеві (дружні) зустрічі;
- змагання з інваспорту;
- масового спорту;
- спорту для всіх;
- змагання, які проводяться за спрощеною програмою;
- за формою заліку: особисті, командні та особисто-командні.

2. За масштабом:

- шкільні;
- між ЗВО;
- районні;
- міські;
- обласні;
- всеукраїнські;
- міжнародні.

3. За представництвом:

- територіальні;
- відомчі.

4. За значимістю:

- класифікаційні;
- не класифікаційні;
- закриті;
- відкриті;
- конкурси.

**Організація спортивних змагань.** Організація спортивних змагань включає розробку та реалізацію ряду важливих етапів, включаючи планування, підготовку персоналу (у тому числі суддів), визначення місць проведення змагань, забезпечення матеріальних, фінансових та медичних ресурсів. Планування є першочерговим та найсуттєвішим етапом в організації спортивних змагань. Під час планування встановлюються терміни проведення змагань, що має прямий вплив на планування навчально-

тренувальної роботи та роботи спортивних секцій. Тому календарний план спортивних подій має бути ретельно пророблений та складений на період упередження протягом одного року.

Таблиця 2.1

**Найпопулярніші та наймасовіші види спорту за даними  
Міжнародного олімпійського комітету**

№	Вид спорту	Кількість спортсменів у % від усіх, хто займається
1	Легка атлетика	9,60
2	Футбол	8,40
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10
4	Йога	7,40
5	Велосипедний спорт	6,40
6	Баскетбол	5,70
7	Волейбол	5,40
8	Аеробіка	5,3
9	Теніс	4,90
10	Бодібілдинг	4,70
11	Гольф	4,50
12	Спортивні танці	3,80
13	Лижний спорт	3,40
14	Єдиноборства (боротьба, бокс, дзюдо, карате)	3,40
15	Настільний теніс	3,10
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00
17	Національні види спорту	2,74
18	Скелелазіння	2,60
19	Ролер-спорт	2,04
20	Екстремальний спорт	1,10
21	Інші види спорту	4,50

При складанні річного календарного плану спортивних змагань необхідно враховувати хронологічні рамки їх проведення в різних регіонах, містах та спортивних організаціях. Наприклад, якщо міські змагання або змагання на рівні області заплановані на період з 15 по 20 травня, то змагання в районних центрах спорту слід планувати на один-два тижні раніше з метою підготовки команд до участі в масштабних змаганнях на міському чи обласному рівнях після проведення змагань меншого масштабу.

Планування спортивних змагань відзначається значущістю їх систематичного проведення протягом року. Цей підхід стимулює молодих спортсменів, оскільки вони реалізують свій потенціал у спортивних змаганнях, де змагаються зі спритними та підготовленими суперниками.

Тому в річному календарному плані спортивних заходів розумно передбачити участь кожного спортсмена у 6-8 змаганнях протягом року, а спортсменів з розрядами — у 10-15 змаганнях.

Важливою передумовою успішної організації спортивних змагань є їх проведення на різних рівнях, таких як факультет, ЗВО, ДЮСШ, район, місто, область тощо. Це сприяє формуванню спортивних кадрів і відбору найсильніших спортсменів для складання відповідних збірних команд. Календарні плани спортивних подій окремих видів спорту включаються до загального річного плану оздоровчо-рекреаційного центру «Спорт для всіх». Проте варто мати на увазі, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає значної організаційної роботи та збереження у належному стані навчально-спортивної бази, інвентарю, обладнання і т.п., а також проведення семінарів для суддів та систематичного підвищення кваліфікації суддівського складу.

Крім того, кожне змагання має визначені завдання, які зазвичай включають проведення спортивних змагань, визначення кращих учасників та формування відповідних збірних команд. Усі завдання повинні бути чітко викладені у програмі та положенні про змагання.

*Програма змагань.* Програма змагань є значущим документом, що включає інформацію про назву змагань, їх мету, склад учасників та правила проведення. Вона розробляється на основі плану-календаря спортивних подій і може змінюватися в залежності від конкретних цілей, складу учасників та умов проведення змагань. Наприклад, для оцінки рівня технічної підготовки та набуття спортивних розрядів існують державні (класифікаційні) програми. За своєю чергою, організатори можуть складати програми для проведення інших змагань. Крім того, програми можуть передбачати проведення змагань за спрощеними правилами.

*Положення про змагання.* Положення про змагання є основоположним документом, що затверджується головною організацією, відповідальною за організацію змагань. Цей документ виступає як основа для підготовки та проведення змагань і розробляється з урахуванням плану-календаря спортивних подій. Положення розсилається спортивним командам не пізніше, ніж за три 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.

*Підготовка змагань.* З метою забезпечення успішної підготовки до змагань, необхідно заздалегідь провести систематичну підготовчу роботу,

незалежно від масштабу події. Цей процес охоплює підготовку необхідної документації, відбір суддів та відповідальних осіб, а також організацію місць проведення змагань та підготовку необхідного інвентарю. З метою систематизації цього процесу, доцільно розподілити його на три етапи.

На початковому етапі підготовки до змагань, проводиться визначення термінів, масштабу, місця проведення та затвердження Положення про змагання. Крім того, складається наказ про проведення змагань, який містить наступні пункти:

1. Загальна інформація про змагання, включаючи назву, мету, дату, час та тривалість події.

2. Склад суддів та відповідальних осіб за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення.

3. Фінансові питання, включаючи кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплату суддів, транспортні витрати, призи та нагороди.

4. Термін складання звіту про проведення змагань.

5. Організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

На другому етапі підготовки до змагань, проводяться деталізація графіків змагань, відбір та затвердження суддівських бригад та підготовка організаційної документації. Головна суддівська колегія виконує наступні підготовчі роботи:

1. Складання схем розташування приладів та затвердження відповідальної особи (коменданта змагань) для забезпечення ефективного розташування та використання спортивного обладнання.

2. Визначення складу команд на основі попередніх заявок та уточнення графіка та кількості потоків для забезпечення раціонального розкладу змагань.

3. Формування суддівських бригад по видам багатоборства та відбір складу апеляційної комісії для забезпечення об'єктивного суддівства та розгляду спортивних суперечок.

4. Підготовка робочих та підсумкових протоколів, а також інформаційних таблиць, необхідних для систематичного фіксування результатів та статистичного аналізу підсумків змагань.

Ці заходи допомагають уточнити всі аспекти, пов'язані зі змаганнями, і гарантують їх ефективну та організовану реалізацію.

На третьому етапі підготовки до змагань проводяться докладна перевірка відповідності листів-заявок на участь у змаганнях встановленим вимогам. Мандатна комісія виконує перевірку учасників, проводить жеребкування та перевірку надійності спортивних приладів. Також здійснюються випробування приладів учасниками та пробне суддівство з бригадами суддів по різних видах змагань. Готовність всіх посадових осіб, які беруть участь у змаганнях, також перевіряється.

Порядок проведення змагань передбачає чітке керівництво процесом. Для забезпечення цього, проводиться нарада представників команд, на якій головний суддя представляє суддівську колегію, розглядає окремі положення, надає пояснення щодо техніки суддівства та інформує про порядок проведення змагань. Для зручності наради, рекомендується підготувати теки з програмою та графіком проведення змагань, що допоможе учасникам бути в курсі планування та розкладу подій.

Змагання можуть розпочинатися урочистим парадом учасників, що привертає максимальну кількість глядачів. Для цього місце проведення параду має бути урочистим та гідно прикрашеним, а учасники виходять на парад під акомпанемент музичного маршу. Переможці попередніх змагань мають право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що мотивує учасників до спортивної боротьби та підкреслює значимість події.

Управління ходом змагань, включаючи вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, а також зміну видів змагань, здійснюється замісником судді або самим суддею у присутності учасників. Це забезпечує контрольований та організований хід змагань, дозволяючи всім учасникам бути в курсі подій та дотримуватися правил та регламенту.

Суддівська бригада включає старшого суддю та суддів, які відповідають за оцінювання виступів учасників. Старший суддя керує роботою бригади, забезпечує дисципліну учасників та відповідає за правильність заповнення робочого протоколу.

Комендант змагань відповідає за матеріально-технічне обслуговування змагань. Його обов'язки включають установку, ремонт та заміну спортивного обладнання, постачання магнезійу, каніфолі та інших необхідних матеріалів. Комендант підпорядковується головному судді та дотримується його вказівок.

Лікар змагань відповідає за медичне обслуговування та контроль. Він є помічником головного судді з питань медичного забезпечення. Лікар відстежує стан здоров'я учасників, надає першу допомогу при потребі та вживає необхідних заходів для забезпечення безпеки під час змагань.

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор. Він відповідає за інформування глядачів про події на змаганнях, оголошення результатів та підсумків виступів команд.

*Підбивання підсумків.* Швидке підведення підсумків є важливим етапом змагань, і це залежить від ретельної роботи судді-секретаря. Суддя-секретар виконує такі завдання, як перевірка правильності запису результатів у кожному протоколі, складання загальної таблиці балів для кожного спортсмена, враховуючи їх результати на попередніх етапах змагань. Він також формує командні результати та заповнює грамати для нагородження.

Швидке підведення підсумків є важливим етапом змагань, і це залежить від ретельної роботи судді-секретаря. Суддя-секретар виконує такі

завдання, як перевірка правильності запису результатів у кожному протоколі, складання загальної таблиці балів для кожного спортсмена, враховуючи їх результати на попередніх етапах змагань. Він також формує командні результати та заповнює грамоти для нагородження.

*Церемонія закриття змагань.* Церемонія закриття змагань є важливим моментом, де всі учасники збираються для урочистого оголошення результатів та нагородження переможців. Після спуску прапора змагань, учасники виходять зі залу під урочистий марш. Нагородження переможців варто проводити з особливим уважним підходом та цікавим ритуалом, яке задовольнить як учасників, так і глядачів.

Після завершення змагань, головний суддя та суддя-секретар складають звіт, який містить інформацію про назву та програму змагань, місце та час їх проведення, результати особистої та командної першості, а також інформацію про виконання розрядних вимог. Звіт також повинен включати склад суддівських бригад по видах багатоборства та вказувати на можливі недоліки та пропозиції для подальшого вдосконалення організації змагань. Цей звіт є важливим документом, який слугує для оцінки результатів та планування майбутніх змагань.

**Суддівство як чинник змагальної діяльності та результативності у спорті.** На сучасному етапі спортивного розвитку суддівство в спорті визнається однією з ключових складових змагань. Суддівська діяльність вимагає від суддів відмінного розуміння правил, їх правильної інтерпретації під час змагань та об'єктивності у визначенні результатів. Однією з основних вимог до суддів є створення умов, що сприяють чесній спортивній боротьбі, відповідно до принципів чесною гри – «Fair play».

Сучасний етап розвитку спорту ставить перед суддями значні виклики у зв'язку зі значним підвищенням фізичної та психологічної напруги, необхідністю послідовного прогресу виконавської майстерності спортсменів та удосконалення спеціальних навичок, які відповідають конкретному виду спорту.

Суддівська робота ускладнюється рядом специфічних факторів, які є важко контрольованими. Серед них можна відзначити:

- особливості організації змагань, які можуть варіюватися від окремого матчу чи виступу до систем турнірних змагань та спортивної діяльності в рамках багаторічної підготовки;
- хаотичні переміщення та пов'язані з цим несприятливі умови життя, такі як адаптація до різних спортивних арен, міст, країн, вплив адаптаційних факторів тощо;
- розподіл змагань між спортсменами різних вікових категорій та рівнів кваліфікації, врахування гендерних відмінностей;
- психологічний стрес від відповідальності за прийняття суддівського рішення в умовах обставин, що швидко змінюються на змаганнях.

- психологічний тиск, який виникає від учасників змагань: спортсменів, тренерів, глядачів (від активних уболівальників до керівництва клубів, ліг, асоціацій, федерацій, країн і таке інше).

Наведені вище фактори ускладнюють процес поступового підвищення рівня важкості та систематичного розвитку професійної підготовки суддів, що веде до суттєвих розбіжностей у рівні суддівства та готовності суддів до якісного арбітражу під час конкретних змагань. На рівні змагань серед дітей, юнаків і аматорів неякісне суддівство призводить до загальної негативної емоційної напруги, такої як звинувачення, образи, розчарування та більше відчуття несправедливості. Це особливо руйнівно впливає на психіку молодих спортсменів, які тільки починають свій шлях у спорті.

У змаганнях на професійному та олімпійському рівнях наслідки непрофесіоналізму суддів стають ще серйознішими. Спортсмени втрачають можливість яскравого завершення своєї спортивної або тренерської кар'єри, можливість отримати фінансові винагороди, бути визнаними в історії спорту чи залишити пам'ять про себе. Крім того, несправедливі рішення можуть викликати психологічний стрес, особливо якщо зусилля, здоров'я та відданість, вкладені у здобуття результату, не знаходять відображення у відповідному визнанні.

Зокрема, помилки суддів набувають особливого значення через поширення інформатизації суспільства, коли засоби масової інформації та інтернет-трансляції можуть швидко розповсюдити подію серед широкої аудиторії. Це накладає додаткове навантаження відповідальності на рішення суддів, оскільки їх вирішення може бути відоме всьому світу.

У тривалому процесі розвитку спорту зафіксовано численні приклади незабутніх суддівських рішень, які призвели до виділення певних видів спорту, де роль суддів виявилася особливо важливою. До цих видів належать спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, стрибки на батуті, кінний спорт та інші.

Міжнародний Олімпійський Комітет висуває вимоги до реформування систем суддівства з метою підвищення його об'єктивності. Це підтверджується прикладом замороження виплати понад дев'ять мільйонів доларів АІБА (Міжнародна федерація любительського боксу) у 2005 році, після Олімпіади в Афінах. Цей випадок увійшов в історію як перший випадок, коли Міжнародний Олімпійський Комітет зазнав фінансових втрат за ігнорування системи суддівства та вимог щодо її реформування. Ця ситуація призвела до значного зменшення випадків звинувачень у несправедливому суддівстві у змаганнях боксерів.

На сьогоднішній день існують багато олімпійських видів спорту, де відсутні чіткі об'єктивні критерії для суддівства. Це збільшує роль «суб'єктивного чинника» у оцінці виступів спортсменів. Яскравими прикладами впливу суддівських рішень на спортивні результати є наступні ситуації:



- у 2000 році шість суддів були звинувачені в необ'єктивному суддівстві виступу українки Олени Вітриченко і були дискваліфіковані на рік. Ця ситуація стала особливо цікавою через те, що серед покараних суддів була її співвітчизниця - Ірина Дерюгіна. З 2009 року у художній гімнастиці введена нова система суддівства, яка передбачає додатковий бал за образ, створений гімнасткою на обрану музичну композицію. Це призвело до посилення суб'єктивності, оскільки оцінювання тепер залежить від того, наскільки гармонійно образ відповідає обраній мелодії.

- На Олімпіаді 2004 року суддівська помилка призвела до несправедливого обрахунку складності вправ, виконаних Йеном Дай Кімом з Південної Кореї. Ця помилка обійшлася йому втратою золотої медалі у багатоборстві. Судді визнали свою помилку, але офіційно спортсмен медалі не отримав. Цей інцидент призвів до вимог Міжнародного олімпійського комітету щодо змін у системі оцінювання. У 2006 році була введена нова система оцінювання, яка була більш справедливою за математичними показниками, але все ще не ідеальною. Під час чемпіонату світу в багатоборстві 2006 року перемогла Ванесса Феррарі з Італії, яка впала з колоди під час виконання вправи. Раніше така ситуація вважалася неприпустимою, але за новими правилами вона мала можливість відновити бали, включивши у вправи більш складні елементи.

- Останній кидок від легендарного баскетболіста Майкла Джордана у грі «Юта» - «Чикаго» в фінальній серії Національної Баскетбольної Асоціації в 1998 році приніс йому та «Чикаго» шостий чемпіонський титул з перемогою 87:86. Гру спостерігали 70 мільйонів глядачів – це рекордний показник для НБА до сьогодні. Однак багато експертів вважають, що цей момент став найбільшою суддівською помилкою в історії НБА. Під час виконання кидка Джордан штовхнув захисника Біллі Рассела, і за це йому не був назначений фол, що порушило правила гри.

Одним з ключових досягнень у сучасних підходах до підвищення ефективності та якості суддівства є впровадження системи допомоги арбітрам на основі сучасних технологій відеоспостереження. Можливість перегляду спірних моментів та прийняття справедливих рішень у відеоформаті надає значний внесок у покращення якості роботи арбітрів. Це підкреслив голова департаменту суддів Всесвітньої Федерації Футболу (ФІФА) Массімо Бузакко. Відсутність скандалів, пов'язаних із суддівськими помилками після 48 ігор чемпіонату світу з футболу 2018 року в Росії, підкреслила важливість подальшої співпраці із застосуванням інноваційних технологій.

Футбольні арбітри отримали новий жест, що сигналізує про необхідність відеоперегляду епізоду. Арбітр може оцінити ситуацію з різних точок зору, аби прийняти обґрунтоване рішення. Голова суддівського комітету ФІФА Пьер Луїджі Колліна зауважив, що можливість змінити рішення є важливою з психологічної точки зору для суддів. Тепер, у

складних ситуаціях, арбітр може зупинити гру, звернутися до асистентів і поділити відповідальність за прийняте рішення. Це сприяє більш об'єктивному та справедливому суддівству в сучасному футболі.

Хоча введення системи відеоповторів (VAR) у футбол має на меті уникнення великих скандалів та подолання «суб'єктивного чинника» суддівства, ця задача залишається надзвичайно складною. Наприклад, у матчі чемпіонату світу 2018 року між «Францією» та «Австралією» пенальті було призначено на одну хвилину пізніше відносно моменту порушення, що спричинило покарання команди з Австралії. Події розвивалися наступним чином: суддя не помітив порушення, гра продовжувалася, м'яч знаходився в центрі поля, фахівці зв'язались з арбітром, він переглянув відеоповтор та призначив пенальті.

Незважаючи на можливість виправлення помилок учасників гри, існують думки від фахівців, що нововведення заважають арбітру відчувати гру, інтуїтивно розуміти футбол і правильно обирати позиції для розташування на полі, не будучи впевненим у допомозі чи порадах асистентів. Очевидно, що зміни в правилах і методиках суддівства, призначені зробити спорт більш чесним, прозорим у відборі та справедливим, мають значний вплив на кінцевий спортивний результат.

**Основи суддівства.** Суддівство на спортивних змаганнях вимагає від суддів спеціальної підготовки та дотримання Правил змагань. Це дозволяє забезпечити об'єктивну оцінку виступів спортсменів і визначення переможців згідно з установленими нормами.

У багатьох змаганнях, де оцінювання вправ проводиться за якістю їх виконання, використовується 10-бальна шкала з точністю до десятих. Судді надають оцінки відповідно до критеріїв, встановлених у Правилах змагань. Однак, у деяких змаганнях можуть бути використані інші системи оцінювання, які дозволяють суддям зробити надбавку до оцінки за віртуозне виконання та ризиковані елементи. Наприклад, це можуть бути змагання зі зменшеною оцінкою за помилки, або з використанням системи штрафних балів за допущені неточності.

Судді мають ураховувати будь-які дрібні, середні або грубі помилки, які зробив спортсмен під час виконання вправи. Це допомагає забезпечити справедливую оцінку виступу та відображення рівня виконання спортсмена.

Судді мають ураховувати будь-які дрібні, середні або грубі помилки, які зробив спортсмен під час виконання вправи. Це допомагає забезпечити справедливую оцінку виступу та відображення рівня виконання спортсмена.

Так, в оцінюванні вправ на спортивних змаганнях зазвичай передбачається зменшення оцінки в залежності від виду помилки, яку спортсмен допустив під час виконання вправи. Це допомагає суддям більш об'єктивно оцінити якість виступу і забезпечити дотримання встановлених норм та критеріїв.

Так, в оцінюванні вправ на спортивних змаганнях зазвичай передбачається зменшення оцінки в залежності від виду помилки, яку спортсмен допустив під час виконання вправи. Це допомагає суддям більш об'єктивно оцінити якість виступу і забезпечити дотримання встановлених норм та критеріїв.

Ці значення зменшення оцінки можуть варіюватися залежно від конкретного виду спорту, регламентів та Правил змагань. Судді повинні чітко розуміти критерії оцінювання та використовувати їх для прийняття об'єктивних рішень із зменшення оцінки при виявленні помилок.

У змаганнях, де результати спортсменів оцінюються за кількісними параметрами (важка та легка атлетика, ігрові види спорту) дотримання норм та правил є особливо важливим. Судді в цих видах спорту мають відповідальність слідкувати за тим, щоб усі спортсмени дотримувалися встановлених правил та критеріїв. Це може включати перевірку форми одягу та взуття, які повинні відповідати встановленим стандартам, контроль за вагою та розміром спортивного інвентарю, який також повинен відповідати правилам. Судді також стежать за виконанням вправ, дотриманням правильних технік та способів виконання, а також за заступами за лінію відштовхування, якщо це стосується відповідного виду спорту, наприклад, стрибки у довжину.

Для вимірювання результатів змагань використовуються спеціальні прилади, які повинні відповідати встановленим вимогам та стандартам. Наприклад, секундоміри використовуються для точного вимірювання часу, пристрої для вимірювання ваги, довжини та дистанції допомагають визначити відповідні параметри. Усі ці заходи спрямовані на забезпечення справедливості та об'єктивності оцінювання результатів спортсменів у кількісних видах спорту.

Оцінювання виступу спортсмена проводиться бригадою суддів, і різні судді можуть мати різні оцінки. Для забезпечення об'єктивності кінцевої оцінки використовуються різні методи, такі як вилучення найвищої та найнижчої оцінок або визначення середнього арифметичного значення.

Для здійснення якісного суддівства судді повинні мати глибокі знання правил та вимог, які стосуються конкретного виду спорту, якість виконання вправ та технічних деталей. Вони повинні бути організованими, уважними та мати гарну пам'ять, щоб належним чином оцінювати виступи спортсменів. Важливо зберігати всі складові оцінки до завершення подачі апеляцій, щоб мати можливість переглянути їх у разі потреби або спростувати будь-які суперечності.

Підготовка та проведення спортивних змагань є важливою частиною фізичної та спортивної підготовки. Вони допомагають підтримувати інтерес до спорту, пропагувати здоровий спосіб життя та сприяють розповсюдженню доступних видів спорту серед широкої аудиторії. Якісна організація та

проведення змагань сприяють розвитку спортивного руху та стимулюють досягнення високих спортивних результатів.

**Особливості організації змагань з бойового хортингу.** Відповідно до регламенту, змагання з бойового хортингу у всіх розділах проводяться згідно з чинними Правилами.

З метою якісної підготовки та проведення змагань на високому рівні формується Організаційний комітет. Оргкомітет затверджує в установленому порядку план підготовки і проведення змагань та здійснює заходи для його виконання, зокрема щодо:

- підготовки та облаштування хортів (змагальних майданчиків), місць зберігання інвентарю, розташування транспортних засобів;
- розміщення, харчування і медичного обслуговування учасників та суддів;
- інформаційного забезпечення змагань, популяризації бойового хортингу та поширення відомостей про змагання у засобах масової інформації.

За відсутності Оргкомітету його обов'язки покладаються на організацію, яка проводить змагання. Право на офіційне висвітлення інформації про змагання у друкованих та інтернет-ресурсах мають лише акредитовані Оргкомітетом представники ЗМІ. Фото- та відеозйомку поблизу харту можуть здійснювати тільки акредитовані ЗМІ.

Для якісного проведення змагань Федерація, що їх організовує, повинна створити Оргкомітет змагань не пізніше встановлених термінів. Персональний склад Оргкомітету та кандидатуру Голови затверджує Президія відповідної Федерації.

Відповідно до угоди про організацію та проведення змагань, Організаційний комітет співпрацює з організацією, що проводить змагання, місцевими організаціями фізичної культури і спорту та іншими уповноваженими організаціями.

Оргкомітет забезпечує виконання таких завдань:

- підготовка документальної бази змагань, зокрема нормативних документів та технічної документації;
- фінансове забезпечення заходу, залучення спонсорів;
- матеріально-технічне забезпечення;
- організація проживання, харчування, транспортування учасників і суддів;
- інформаційно-рекламна підтримка;
- координація суддівства разом з Суддівською колегією.

Обов'язки кожного члена Оргкомітету мають бути чітко визначені, а виконання завдань – забезпечене. Кожен член несе персональну відповідальність за доручену ділянку роботи та має виявляти ініціативу для якнайкращої організації заходу.

Під керівництвом Голови Оргкомітет готує Регламент змагань, який затверджує керівник організації-організатора. Регламент своєчасно доводиться до відома учасників через структурні підрозділи відповідної Федерації.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Яку роль відіграють спортивні змагання у тренувальному процесі спортсменів?
2. Як спортивні змагання впливають на розвиток масового спорту та залучення населення до занять фізичною культурою?
3. Які основні вимоги висуваються до суддівства у сучасному спорті?
4. Які фактори ускладнюють суддівську роботу на змаганнях?
5. У яких видах спорту роль суддівства є особливо важливою? Наведіть приклади.
6. Як впровадження систем відеоповторів впливає на якість суддівства у спорті?
7. Чи можуть помилки та необґрунтовані рішення суддів вплинути на результати і кар'єру спортсменів? Наведіть приклади.
8. Чому важливо дотримуватися встановлених норм та правил під час змагань у кількісних видах спорту?
9. Яка основна мета створення Організаційного комітету під час підготовки до змагань з бойового хортингу?
10. Яким чином забезпечується інформаційне висвітлення та популяризація змагань з бойового хортингу?
11. Які обов'язки і відповідальності членів Оргкомітету та як вони пов'язані з керівництвом, щоб забезпечити якісну організацію та проведення змагань з хортингу?

## **2.2. Технологічний процес підготовки та проведення змагань з боротьби**

**Змагання, як системоутворювальний фактор спортивної боротьби.** Системоутворювальним фактором спортивної діяльності є змагальна активність, яка передбачає досягнення спортивного результату. Враховуючи це, досягнення найвищих показників у спортивній боротьбі вимагає уваги до змін у правилах змагань та їх впливу на спортивні результати.

Змагальна діяльність виконує важливу роль у системі підготовки спортсменів, оскільки дозволяє спортсменам повністю розкрити свої фізичні можливості та сприяє виникненню ефективних стимулів для адаптації до найвищих навантажень. Вона не тільки є підсумковим етапом у процесі підготовки спортсменів, але також є важливим фактором у відборі, сприяючи підвищенню їх спеціальної тренуваності.

Змагальна діяльність реалізується шляхом проведення змагань, які, залежно від типу вирішуваних завдань у системі підготовки спортсменів, можуть бути класифіковані на наступні категорії: підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні. Змагання в спортивній боротьбі проводяться серед спортсменів різної статі та вікових груп. Змагальна активність спортсменів у боротьбі характеризується високою конкуренцією в кожній ваговій категорії.

Основною метою змагальної активності спортсменів-борців є досягнення попередньо визначеного спортивного результату. Для оцінки ефективності змагальної діяльності у єдиноборствах розглядаються наступні фактори:

1. Рівень розвитку швидко-силових якостей, витривалості та генетичних можливостей нервово-м'язового апарату спортсменів. Цей фактор включає фізичні параметри, такі як сила, швидкість, витривалість та спадкові особливості, що впливають на успішність спортсменів у змагальній діяльності.

2. Ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а також високий рівень володіння технікою змагальних і спеціально-підготовчих вправ. Цей фактор охоплює якість тренувань, включаючи методику тренування, систему підготовки, вміння виконувати технічні аспекти змагань та спеціальних вправ.

3. Стаж тренувальних занять, вагова категорія і рівень матеріально-технічного забезпечення підготовки. Цей фактор відображає тривалість тренувань, вагову категорію, в якій виступає спортсмен, а також рівень доступності і якості спортивного обладнання, використання засобів відновлення та стимуляції працездатності, належне харчування, наявність сучасного інвентарю та науково-методичного забезпечення.

4. Вольові якості спортсменів, такі як уміння проявляти максимальні зусилля в точно визначений час, а також мотивація спортивної діяльності. Цей фактор описує психологічну складову.

До факторів, що впливають на змагальну діяльність спортсменів належать:

1. Особливості місця проведення змагань, що включає фізичні параметри арени або поля, такі як розмір, форма, тип покриття, освітлення та акустичні умови, які можуть впливати на виконання спортивних завдань.

2. Поведінка вболівальників. Емоційна реакція та підтримка вболівальників можуть мати вплив на спортивний результат та самопочуття спортсменів під час змагань. Цей фактор може створювати або зменшувати додатковий тиск на спортсменів.

3. Обладнання місця проведення змагань. Якість та належна функціональність спортивного обладнання (наприклад, тренажери, ринги, м'ячі, снаряди тощо) впливають на спортивну виконавчу діяльність та безпеку спортсменів.

4. Географічне місце проведення змагань. Кліматичні умови, висота над рівнем моря та інші географічні особливості можуть впливати на фізичну витривалість та адаптацію спортсменів під час змагань.

5. Характер суддівства. Об'єктивність та справедливість суддівських рішень впливають на рівень довіри до спортивного процесу та можуть мати вплив на мотивацію та емоційний стан спортсменів.

6. Поведінка тренерів та інших учасників. Взаємодія з тренерами, суперниками, співробітниками та іншими учасниками змагань може впливати на психологічний стан та сприйняття спортсменів, а також на їхню стратегію та тактику.

**Класифікація та способи проведення змагань в спортивній боротьбі.** В системі олімпійського спорту змагання можуть бути класифіковані за різними критеріями:

1. За значенням:

- підготовчі змагання: спрямовані на підготовку спортсменів перед головними змаганнями і дозволяють оцінити їх поточний рівень підготовки;
- відбіркові змагання: використовуються для відбору кращих спортсменів, які будуть представляти свою країну на вищих рівнях змагань;
- головні змагання: мають найвищу спортивну цінність і збирають найкращих спортсменів з усього світу, такі як Олімпійські ігри або чемпіонати світу.

2. За масштабами:

- районні, місцеві, регіональні змагання: проводяться на місцевому рівні або в певній територіальній одиниці;
- континентальні змагання: збирають спортсменів з різних країн одного континенту;
- Олімпійські ігри: найпрестижніші змагання, які об'єднують спортсменів з усього світу.

3. За вирішенням завдань:

- контрольні змагання: служать для контролю та оцінки рівня підготовки спортсменів;
- класифікаційні змагання: використовуються для визначення спортивних звань та розподілу учасників за рівнем навиків або ваговими категоріями;
- відбіркові змагання: призначені для відбору найкращих спортсменів для подальшої участі в змаганнях вищого рівня;
- показові змагання: проводяться для демонстрації нових видів спорту чи спортивних дисциплін.

4. За характером організації:

- відкриті змагання: відкриті для участі всім спортсменам, які відповідають встановленим вимогам;
- закриті змагання: обмежені участю лише обраних спортсменів або команд, які пройшли попередній відбір;

- традиційні змагання: проводяться на постійній основі і мають довгу історію, зокрема, чемпіонати світу, чемпіонати країни тощо;

- матчеві змагання: зустрічі між двома спортсменами або командами, де визначається переможець за певними правилами та критеріями;

- кубкові змагання: система турнірів, де учасники борються за перемогу і просуваються до наступних раундів або етапів до визначення фінального чемпіона.

#### 5. За формою заліку:

- особисті змагання: учасники змагаються самостійно, без команди або партнерів, і результат визначається на основі індивідуальних досягнень;

- командні змагання: спортсмени змагаються як частина команди, і результат визначається на основі командних досягнень;

- особисто-командні змагання: поєднання індивідуальних і командних змагань, де обидва аспекти враховуються при визначенні результату.

#### 6. За віковими категоріями учасників:

- дитячі змагання: призначені для дітей певного вікового діапазону;

- юнацькі змагання: орієнтовані на молодь та підлітків відповідного вікового діапазону;

- змагання для дорослих: відкриті для спортсменів у повнолітньому віці;

- змагання для ветеранів: призначені для спортсменів, які досягли певного віку і продовжують займатися спортом.

#### 7. За статтю учасників:

- змагання серед чоловіків: обмежені участю тільки чоловіків;

- змагання серед жінок: обмежені участю тільки жінок.

#### 8. За професійною орієнтацією учасників:

- шкільні змагання: проводяться серед учнів шкіл різного рівня;

- студентські змагання: орієнтовані на учасників вищої освіти;

- інші професійні змагання: спеціалізовані змагання для спортсменів, що належать до конкретної професійної групи (наприклад, військові, пожежники, поліцейські тощо).

Ці критерії не є вичерпним списком, і в різних видах спорту можуть існувати додаткові категорії класифікації змагань, що враховують специфіку цих видів спорту та організаційні вимоги.

У системі спорту існують різні типи змагань, які мають свої специфічні завдання та значення. Офіційні великі змагання виступають як ключові події і вимагають тривалої підготовки. Вони є мірками ефективності системи тренувань спортсменів і команд в цілому. Такі змагання надають можливість оцінити досягнення та здібності спортсменів на міжнародному рівні.

Інші змагання можуть мати різні цілі, такі як відбір спортсменів для участі в важливих змаганнях або служити засобом вдосконалення підготовки спортсменів в різних аспектах. Розрізняють наступні типи змагань:



1. Підготовчі змагання: використовуються для підготовки спортсменів, встановлення форми та оцінки поточної фізичної та технічної підготовки.

2. Контрольні змагання: спрямовані на контроль за досягненням певних спортивних показників та оцінку результатів тренувань.

3. Підвідні (модельні) змагання: служать для моделювання умов головних змагань, щоб спортсмени могли адаптуватися до специфіки та стресових ситуацій, що можуть виникнути на головних змаганнях.

4. Відбіркові змагання: мають на меті відбір спортсменів для подальшої участі у важливих змаганнях або складання збірних команд.

5. Головні змагання: представляють собою найважливіші події у спортивній діяльності, такі як чемпіонати світу, Олімпійські ігри або інші великі міжнародні змагання.

**Підготовчі змагання** відіграють важливу роль у процесі тренування борців. Основними завданнями цих змагань є удосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень та інші аспекти. Через проведення підготовчих змагань досягається підвищення рівня тренуваності спортсмена, а також набуття важливого змагального досвіду.

Ці змагання дозволяють спортсменам випробувати свої навички та вміння, виконуючи їх у реальних умовах змагальної діяльності. Вони сприяють розвитку технічного майстерності, тактичного мислення та здатності адаптуватися до різних ситуацій на ринзі. Крім того, підготовчі змагання дозволяють спортсменам оцінити свій поточний рівень підготовки та виявити слабкі моменти, які потребують подальшого вдосконалення.

У результаті систематичного проведення підготовчих змагань борці отримують цінний практичний досвід, який сприяє підвищенню їх ефективності на реальних змаганнях. Ці змагання виступають важливим етапом у процесі підготовки борців, допомагаючи їм досягти максимального рівня тренуваності та готовності до спортивних змагань.

**Контрольні змагання** відіграють важливу роль у визначенні рівня підготовленості спортсмена. Під час цих змагань оцінюється ступінь володіння технікою, тактикою, розвитку рухових якостей та психічної готовності до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань надають можливість здійснювати корекцію у побудові процесу підготовки.

Контрольні змагання можуть бути спеціально організованими або мати офіційний статус на різних рівнях змагань. Вони відображають стан підготовленості спортсмена в конкретний момент часу та дозволяють зробити аналіз його досягнень та прогресу у підготовці. Контрольні змагання надають можливість тренерам та спортсменам оцінити ефективність виконання поставлених завдань і визначити потребу в коригуванні тренувального процесу.

Одним з головних завдань контрольних змагань є забезпечення об'єктивної оцінки результатів спортсмена та порівняння їх з попередніми

вимірними показниками. Це дозволяє тренерам і фахівцям зробити висновки щодо прогресу спортсмена та вжити необхідних заходів для подальшого розвитку його потенціалу. Крім того, контрольні змагання можуть включати елементи планування, організації та аналізу, що сприяє покращенню загального тренувального процесу та досягненню поставлених спортивних цілей.

**Підвідні (модельні) змагання** є важливим етапом у підготовці спортсмена і мають на меті підготувати його до головних змагань у визначеному макроциклі, році або чотирьохріччі. Ці змагання можуть бути спеціально організованими в системі підготовки спортсмена або мати офіційний статус у календарі змагань.

Головною метою підвідних змагань є моделювання атмосфери і умов, що характерні для головних змагань. Вони можуть повністю або частково відтворювати умови, вимоги та особливості головних змагань, щоб спортсмен отримав досвід і вміння впоратися з ними. Це дозволяє спортсмену привикнути до певного рівня змагального стресу, адаптуватися до інтенсивності та конкуренції, які він зустрине на головних змаганнях.

Підвідні змагання допомагають виявити сильні та слабкі сторони спортсмена, виявити потребу в коригуванні підготовки, уточнити тактику та стратегію виступу. Результати цих змагань можуть бути використані тренерами для планування подальшої підготовки і встановлення конкретних цілей до головних змагань.

Підвідні змагання є важливим етапом у тренувальному процесі спортсмена, де він може випробувати свої навички, перевірити готовність до виступу на важливих змаганнях та відшліфувати свої вміння перед важливими випробуваннями.

**Відбіркові змагання** є важливим етапом у спортивній підготовці і проводяться з метою відбору спортсменів до збірних команд або встановлення учасників особистих змагань найвищого рангу. Їх особливістю є те, що учасники повинні виконати певні критерії або нормативи, які дозволять їм отримати право виступати на головних змаганнях.

У відбіркових змаганнях спортсменам може бути поставлено завдання зайняти певне місце або досягти контрольного результату, щоб кваліфікуватися для участі на наступному етапі змагань, таких як регіональні, національні або міжнародні змагання. Відбірковий процес може включати кілька етапів, де спортсмен повинен продемонструвати свої здібності, навички та форму на змаганнях.

Відбіркові змагання можуть бути як офіційними, організованими відповідно до регламенту та правил федерації або асоціації, так і спеціально організованими в рамках тренувального процесу з метою оцінки підготовленості спортсменів. Результати відбіркових змагань визначають, які спортсмени отримають можливість представляти свою команду або країну на важливих змаганнях.

Відбіркові змагання є важливим етапом у системі спортивної підготовки, де спортсмени мають можливість продемонструвати свої навички, змагальну форму та здібності, що допомагає визначити найкращих спортсменів для участі у важливих змаганнях.

**Головні змагання** є найважливішими і визначальними етапами в спортивній кар'єрі спортсмена. На цих змаганнях спортсмену необхідно продемонструвати найвищий рівень підготовленості та досягти найкращого результату на даному етапі його спортивного розвитку.

У головних змаганнях спортсмен повинен мобілізувати всі свої технічні, тактичні та функціональні можливості. Він має проявити високу спрямованість, детермінованість та готовність досягти найкращого результату. Фізична підготовленість, технічне вміння, тактична інтелігенція та психічна стійкість грають вирішальну роль на головних змаганнях.

Ці змагання можуть бути національного, міжнародного або олімпійського рівня, залежно від спорту та його престижності. Головні змагання збирають найкращих спортсменів з усього світу, і саме на них визначаються переможці, рекорди та чемпіони.

Участь у головних змаганнях вимагає від спортсмена максимального зосередження, самовідданості та витрати всіх сил і ресурсів для досягнення найкращого результату. Ці змагання створюють особливу атмосферу змагальності та піднесення, і результати на них мають велике значення для спортсмена, його команди та країни.

Справді, в олімпійському спорті велике значення мають масштабні комплексні змагання, такі як Олімпійські Ігри, чемпіонати світу, великі континентальні та регіональні змагання. Ці змагання збирають найкращих спортсменів з усього світу і є важливими подіями в світі спорту.

Кількість стартів спортсменів у змаганнях різних видів може значно варіюватись. Підготовчі, контрольні і підвідні змагання часто мають більшу кількість стартів, оскільки вони спрямовані на підготовку, оцінку та вдосконалення спортсменів перед головними змаганнями. На цих етапах підготовки спортсмен може брати участь у багатьох змаганнях, щоб покращити свої навички, протестувати свою форму та здобути необхідний досвід.

У той же час, головні змагання, які вимагають максимального зосередження і показу найкращого результату, можуть мати меншу кількість стартів для кожного спортсмена. Це пов'язано з тим, що спортсмен зосереджується на підготовці до цих ключових змагань і докладає всіх зусиль для досягнення максимального успіху.

Отже, кількість стартів у змаганнях залежить від їх характеру, ролі в підготовці та значення для спортсмена. Підготовчі, контрольні і підвідні змагання можуть мати більшу кількість стартів, тоді як головні змагання зазвичай характеризуються меншою кількістю стартів, але більш вагомим значенням для спортсмена.

Так, у більшості видів спорту можна виділити кілька основних способів проведення змагань:

1. Коловий спосіб (також відомий як «колова система» або «коловий турнір»). У цьому способі команди або учасники змагаються один з одним в певній послідовності. Кожен учасник зустрічається з усіма іншими учасниками або командами. Зазвичай за коловим способом визначається загальний переможець змагань.

2. Відбірково-коловий спосіб. Цей спосіб поєднує елементи відбіркових змагань і колового формату. Учасники спочатку беруть участь у відбіркових змаганнях, а потім топ-учасники проходять до колового етапу, де змагаються один з одним.

3. Змішаний спосіб. Цей спосіб використовує комбінацію різних форматів змагань. Наприклад, початкові раунди можуть бути проведені за коловою системою, а потім відбувається перехід до відбіркового формату. Точний формат залежить від конкретних правил та вимог відповідного виду спорту.

4. Спосіб прямого вибування. У цьому способі учасники змагаються між собою у форматі одного проти одного або команда проти команди. Учасники, які програють, вибувають змагань, а переможці продовжують до наступного раунду. Процес продовжується, поки не залишиться остаточний переможець.

Вибір способу проведення залежить від спортивного виду, кількості учасників, доступного часу та ресурсів, а також специфічних правил та формату змагань. Кожен спосіб має свої переваги і недоліки і використовується для досягнення поставленої мети.

**Коловий спосіб.** При проведенні змагань за коловим способом всі учасники змагань зустрічаються з усіма суперниками почергово. Результати цих зустрічей, такі як перемоги, поразки та нічії, враховуються для визначення порядкового місця спортсмена або команди.

У випадку, коли два або більше учасників (команд) набирають однакову кількість очок, застосовуються додаткові критерії для визначення переваги одного спортсмена або команди над іншими. Деякі з можливих критеріїв можуть включати:

- перемога спортсмена (команди) в особистій зустрічі. Якщо два або більше спортсменів (команд) мають однакову кількість очок, перевага може бути надана тому, хто переміг у прямому поєдинку з іншими учасниками;

- кількість перемог. У разі рівності результатів, спортсмен (команда) з більшою кількістю перемог може мати перевагу;

- співвідношення технічних дій: Деякі види спорту можуть враховувати співвідношення технічних дій, наприклад, у гімнастиці або фігурному катанні на ковзанах, для визначення переваги.

Ці критерії можуть бути передбачені в положенні про змагання, яке встановлює правила та умови для визначення місць при рівності результатів.

У деяких випадках, коли рівність не може бути вирішена за допомогою цих критеріїв, можуть бути назначені додаткові зустрічі або розіграші для визначення зайнятих місць.

Відбірково-коловий спосіб змагань використовується для підбору найкращих спортсменів (команд) з великої кількості учасників. Процес проведення змагань за цим способом включає наступні етапи:

1. Розділення на попередні групи. Усі учасники (команди) спочатку розподіляються на попередні групи. Кожен спортсмен (команда) в даній групі зустрічається з усіма суперниками в цій групі.

2. Перехід до наступного туру. Після завершення попередніх груп спортсмени, які посіли місця (зазвичай 1-3 місця, але не більше 50% учасників групи), переходять до наступного туру змагань.

3. Розбивка на нові групи. Спортсмени, які пройшли до наступного туру, розбиваються на нові групи. У цих групах проводяться поєдинки між учасниками з метою подальшого відбору.

4. Фінальна зустріч (тур): Проходить фінальний етап змагань, в якому визначається переможець. У цьому турі зустрічаються найсильніші спортсмени (команди), які успішно пройшли всі попередні етапи.

Відбірково-коловий спосіб змагань дозволяє учасникам отримати значний змагальний досвід і об'єктивно визначити сильніших спортсменів (команди) з великої кількості учасників. Цей спосіб є ефективним для проведення змагань зі значною конкуренцією та великим обсягом учасників.

**Змішаний спосіб** змагань поєднує елементи відбірково-колового способу і способу прямого вибування. Основні характеристики цього способу змагань включають наступне:

1. Відбірково-колові тури. Спочатку всі спортсмени (команди) беруть участь у відбірково-колових турах. В цих турах вони зустрічаються з різними суперниками у форматі кругового або відбірково-колового способу.

2. Перехід до фінального етапу: Після завершення відбірково-колових турів переможці та кращі учасники переходять до фінального етапу змагань.

3. Жеребкування для способу прямого вибування. Переможці попередніх змагань або кращі учасники зустрічаються між собою в раундах прямого вибування. Пари для цих поєдинків визначаються жеребкуванням.

4. Фінальні поєдинки. У фінальному етапі змагань проводяться поєдинки між учасниками, визначеними через спосіб прямого вибування. Ці поєдинки можуть проводитися за коловим способом, де учасники зустрічаються з різними суперниками, або за іншим форматом, визначеним Положенням про змагання.

Визначення переможця в змаганнях, які проводяться змішаним способом, може залежати від характеру жеребкування, яке може бути визначене різними критеріями, такими як кваліфікація за результатами попередніх змагань. Це допомагає забезпечити об'єктивність і справедливість при визначенні переможця.

Спосіб **прямого вибування** є одним із широко використовуваних форматів змагань. Основні характеристики цього способу включають:

1. Вибування після поразки. Учасники (команди), які програють свій поєдинок, вибувають з подальшої боротьби. Це означає, що після кожного раунду змагань кількість учасників зменшується.

2. Заохочувальні поєдинки. У деяких випадках, після вибування змагання, проводяться заохочувальні поєдинки між командами або спортсменами, які програли. Переможці цих поєдинків можуть мати можливість продовжити подальші змагання або отримати інші заохочувальні вигоди.

3. Вибування після другої поразки. Хоча звичайно вибування відбувається після першої поразки, існують варіанти, коли учасник (команда) може продовжити змагання після другої поразки. Це дозволяє більше можливостей для спортсменів показати свої навички та вирішити рівень переможця більш об'єктивно.

4. Вплив жеребкування. У проведенні змагань способом прямого вибування важливу роль відіграє жеребкування. Жеребкування впливає на склад пар у поєдинках і може зустріти сильних учасників у ранніх етапах змагань. Це сприяє більш об'єктивному виявленню сильніших учасників та підсилює конкуренцію.

5. Розсіяння учасників: Щоб забезпечити чесне виявлення переможця, важливим елементом проведення змагань способом прямого вибування є розсіяння учасників.

6. Рівень об'єктивності. Спосіб прямого вибування може забезпечити високий рівень об'єктивності визначення переможця. Оскільки учасники вибувають після кожної поразки, переможці визначаються на підставі безпосереднього результату поєдинку. Це дозволяє швидко і чітко визначити найсильніших учасників змагань.

7. Екстремальність та напруженість. Спосіб прямого вибування додає елемент екстремальності та напруженості до змагань. Кожен поєдинок стає вирішальним, оскільки поразка означає вибування з подальшого змагання. Це спонукає учасників до максимальних зусиль і створює захоплюючу атмосферу для глядачів.

8. Ефективність ресурсів. Спосіб прямого вибування дозволяє ефективно використовувати ресурси, так як кількість поєдинків зменшується з кожним раундом. Це особливо корисно при великій кількості учасників, оскільки змагання можуть бути проведені у скороченому графіку.

9. Сприяння конкуренції. Спосіб прямого вибування підсилює конкуренцію серед учасників. Кожен поєдинок стає важливим для досягнення успіху, що стимулює спортсменів до кращих результатів і підвищує загальний рівень змагань.

Спосіб прямого вибування є динамічним та захоплюючим форматом змагань, який дозволяє швидко та об'єктивно визначити переможців. Він

підкреслює напруженість і конкуренцію, забезпечуючи захоплюючу спортивну подію для глядачів та учасників.

Спортивні змагання можуть бути організовані в різних форматах, включаючи особисті, командні та особисто-командні змагання.

**Особисті змагання.** В цьому форматі учасники змагаються самостійно, без командного складу. Кожен спортсмен виступає від свого імені і змагається з іншими учасниками, часто в різних дисциплінах або категоріях. Найпопулярніші приклади особистих змагань — легка атлетика, плавання, бокс, теніс, гімнастика та інші.

**Командні змагання.** У цьому форматі спортсмени об'єднуються в команди та змагаються від імені своєї команди. Учасники спільно працюють над досягненням спільних цілей і залежать від результатів всієї команди. Командні змагання включають такі види спорту, як футбол, баскетбол, волейбол, хокей, регбі та багато інших.

**Особисто-командні змагання.** Цей формат поєднує як особисті, так і командні аспекти. Учасники змагаються як індивідуально, так і в складі команди. Зазвичай, на змаганнях цього типу спортсмени змагаються окремо у особистих дисциплінах, а потім команди накопичують бали на основі результатів своїх спортсменів. Особисто-командні змагання можна знайти в таких видах спорту, як легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, лижні гонки, біатлон та інші.

Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що всі учасники, в тому числі спортсмени одного колективу, змагаються між собою. В *командних змаганнях* визначається лише місце, яке займає команда. На відміну від особисто-командних змагань, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються тільки зі спортсменами другої команди

Кожен з цих форматів має свої особливості і вимоги до учасників, але незалежно від формату, спортивні змагання стимулюють здорову конкуренцію, спортивні досягнення та розвиток фізичних і ментальних навичок учасників. Кожен формат має свої переваги і специфіку. Особисті змагання дозволяють спортсменам самостійно проявити свої навички і здібності, зосередившись на власних досягненнях. Командні змагання, з іншого боку, стимулюють співпрацю, взаємодопомогу та підтримку між учасниками команди, показуючи важливість колективної праці і командної стратегії.

Особисто-командні змагання, поєднуючи обидва підходи, створюють цікаві комбінації, де спортсмени мають можливість виступати як самостійно, так і в рамках команди, розвиваючи різні аспекти своїх спортивних навичок.

Вибір формату залежить від виду спорту, цілей змагань, предпочинань учасників та особливостей конкретної події. Кожен формат має свою унікальну атмосферу та може бути захопливим для глядачів та спортсменів.

**Документи, що регламентують проведення змагань в спортивній боротьбі.** Так, правила змагань в кожному виді спорту є документом, що

регламентує всі аспекти проведення змагань у даному виді спорту. Ці правила розробляються спеціалізованими спортивними організаціями або міжнародними спортивними федераціями, і вони є основними настановами для організаторів, учасників та суддів.

Правила змагань визначають різні аспекти, зокрема:

1. Організацію змагань: включають в себе встановлення категорій змагань, кваліфікаційні вимоги, регламенти щодо участі команд, розклад змагань та інші організаційні аспекти.

2. Види змагань і способи проведення: описують різні формати змагань, регламентують правила проведення кожного етапу змагань, включаючи кваліфікаційні раунди, півфінали та фінали, а також критерії визначення переможців.

3. Умови місць проведення змагань, інвентар і обладнання: визначають вимоги до спортивних арен, поля, трас, а також необхідного обладнання для проведення змагань у даному виді спорту.

4. Склад суддівської колегії і її обов'язки: встановлюють процедуру призначення суддів, їх кваліфікаційні вимоги, обов'язки та повноваження, а також правила розгляду протестів та скарг.

5. Правила суддівства: описують технічні правила, які повинні дотримуватись суддями при оцінці виконання рухів, зарахуванні очків, встановленні порушень та накладанні покарань.

6. Правила поведінки і дій учасників: встановлюють норми поведінки.

В спортивних одноборствах, включаючи спортивну боротьбу, суддівські рішення і оцінки є важливими для визначення результатів змагань. В видах спорту, де результати можуть піддаватися суб'єктивним оцінкам (наприклад, оцінка техніки, атак і оборони), кваліфікація і рішення суддів мають значний вплив на кінцевий результат і розподіл місць серед учасників.

Незважаючи на спроби зробити правила більш об'єктивними і уніфікованими, існує деяка ступінь суб'єктивності в оцінках суддів, особливо в тих видах спорту, де оцінка заснована на індивідуальних представленнях або враженнях, які не можуть бути точно виміряні або кількісно визначені. Це може створювати певну ступінь неоднозначності і можливість розбіжностей у суддівських рішеннях.

Організатори спортивних змагань зазвичай докладають зусиль для підготовки і кваліфікації суддів з метою забезпечення максимальної об'єктивності і послідовності в їх рішеннях. Правила можуть містити додаткові вказівки і рекомендації щодо суддівської діяльності для забезпечення їх правильної і справедливої роботи. Однак, в остаточному підсумку, суддівські рішення в спортивних змаганнях, особливо в тих видах спорту, де присутня суб'єктивність, можуть залишатися об'єктом обговорення і різних тлумачень.

Міжнародні спортивні федерації заслуховують відгуки і пропозиції спортсменів, тренерів, суддів та глядачів, а також проводять власні



дослідження з метою вдосконалення правил змагань. Однією з основних цілей цих зусиль — зробити систему оцінки результатів більш об'єктивною і справедливою, щоб мінімізувати вплив суб'єктивних факторів.

При розробці та внесенні змін у правила змагань звичайно беруться до уваги такі аспекти:

1. Об'єктивні параметри. Федерації стараються встановити чіткі та вимірювані критерії оцінки, такі як час, відстань, кількість очок тощо. Це дозволяє знизити ступінь суб'єктивності у визначенні результатів.

2. Системи суддівства. Розробляються і впроваджуються спеціальні системи оцінки, які залежать від виду спорту. Це може включати використання технологій (наприклад, відеоповтори, сенсорні системи), багатократну оцінку суддів та інші інструменти для забезпечення більш точних і послідовних рішень.

3. Взаємодія з глядачами і медіа. Федерації забезпечують активну комунікацію з глядачами та представниками засобів масової інформації, зокрема за допомогою коментаторів, статей, інтерв'ю та інших форматів. Вони намагаються розкрити спортивні змагання, розповісти про правила і тактику, а також зробити їх більш доступними та цікавими для широкої аудиторії.

Зрештою, головною метою правил змагань є забезпечення справедливості, безпеки та розвитку спортивної діяльності. Вони служать основою для організації змагань, визначають правила гри та створюють умови для спортивного росту та досягнення високих результатів.

**Положення про змагання** є важливим документом, який визначає умови проведення конкретних спортивних змагань. Цей документ містить правила, регламенти та вимоги, які стосуються організації та проведення змагань, а також права та обов'язки учасників, суддів та організаторів.

Положення про змагання зазвичай містить наступну інформацію:

1. Загальна інформація: назва змагань, дата і місце проведення, тип змагань (особисті, командні тощо), вид спорту.

2. Умови участі: визначення категорій учасників, вимоги до кваліфікації, реєстраційні процедури, умови прийняття заявок і терміни.

3. Регламент змагань: система проведення змагань, формат турніру, кількість етапів, календарний графік, склад і розклад матчів або змагань.

4. Правила гри або змагань: вказівки щодо використання правил, що регулюють певний вид спорту, технічні вимоги до обладнання і умови виконання вправ або дисциплін.

5. Організаційні питання: визначення організаторів, відповідальних осіб, суддівської колегії, системи оцінювання, порядок розподілу нагород та інші адміністративні аспекти.

6. Умови безпеки та медичного обслуговування: заходи щодо забезпечення безпеки учасників, наявність медичної допомоги та процедури у разі травм або надзвичайних ситуацій.

7. Фінансові питання: вартість участі, умови сплати внесків, фінансові винагороди для переможців.

Положення про змагання визначається організатором і повинно бути доступним для учасників та зацікавлених сторін. Цей документ встановлює основні правила та процедури, які дотримуються під час проведення змагань, забезпечуючи їх чесність, об'єктивність і безпеку.

Організатори змагань відповідають за розробку Положення про змагання і його розсилку зацікавленим сторонам, таким як спортсменам, тренерам, суддям та іншим зацікавленим організаціям. Це дозволяє всім учасникам заздалегідь ознайомитися з правилами та вимогами, а також готуватися до змагань відповідно.

Положення про змагання є важливим інструментом для забезпечення спортивної справедливості, створення однакових умов для всіх учасників та визначення результатів змагань. Цей документ також може містити додаткові відомості, такі як правила допуску глядачів, медичні протоколи, регламенти проведення церемоній нагородження тощо.

У процесі розробки Положення про змагання організатори можуть консультуватися зі спортивними федераціями, суддівськими колегіями та іншими зацікавленими сторонами, щоб впевнитися, що правила та умови відповідають вимогам конкретного виду спорту і забезпечують високий рівень змагань.

Важливо, щоб Положення про змагання було доступним, зрозумілим і справедливим для всіх учасників, що сприяє розвитку спорту, підтримці спортивної дисципліни та створенню сприятливого середовища для змагань.

Положення про змагання повинно бути відповідним діючим правилам змагань. Воно не повинно суперечити основним правилам та стандартам, які регулюють конкретний вид спорту. Його розробка відбувається з урахуванням встановлених норм і вимог, що забезпечують спортивну справедливість, безпеку та об'єктивність змагань.

Щодо розсилки Положення про змагання, зазвичай воно надсилається відповідним спортивним організаціям та зацікавленим сторонам не пізніше, як за 3 місяці до запланованої дати початку змагань. Це дає учасникам достатньо часу ознайомитися з положенням, готуватися та забезпечити виконання всіх вимог, що встановлені організатором.

Цей термін може варіюватися залежно від конкретного виду спорту та організаційних процесів, але зазвичай організатори стараються надати достатньо часу для підготовки учасників до змагань, враховуючи розсилку Положення заздалегідь.

Забезпечення своєчасної розсилки Положення про змагання є важливим кроком для забезпечення прозорості, участі та підготовки всіх учасників до змагань.

Положення про змагання складається з таких розділів:

1. Мета та завдання змагань.

2. Керівництво змагань.
3. Місце і терміни проведення.
4. Програма та характер змагань.
5. Учасники змагань.
6. Умови заліку.
7. Нагородження учасників.
8. Умови прийняття та розміщення.
9. Заявки.

Для участі у змаганнях зазвичай подається заявка до мандатної комісії, визначена положенням про змагання. Терміни подачі заявок також встановлюються організаторами змагань і можуть бути різними в залежності від конкретного виду спорту та організаційних вимог.

Заявка на участь в змаганнях зазвичай має різні розділи, які обов'язково заповнюються учасником. Це може включати особисті дані, інформацію про спортивні досягнення, лікарську інформацію та інші деталі, які необхідні для реєстрації та організації змагань.

Одним із обов'язкових елементів заявки є підпис лікаря та печатка лікарської установи, які підтверджують, що учасник пройшов медичний огляд та відповідає встановленим вимогам з точки зору здоров'я. Це має на меті забезпечити безпеку та добробут учасників під час змагань.

Заповнення та надання повноцінної заявки є важливим кроком для реєстрації та допуску до участі у змаганнях. Дотримання встановлених термінів та вимог щодо заявки допомагає забезпечити належну підготовку та участь учасників у змаганнях.

**Суддівська бригада.** На більшості змагань склад суддівської бригади для кожної сутички включає такі посади:

1. Керівник килиму. Ця посада займається організаційними аспектами сутички. Він відповідає за правильну підготовку килима для змагання, забезпечення дотримання правил і норм, контроль за виконанням процедур та безпекою на килимі.

2. Арбітр. Це головний суддя, який вирішує спірні питання і приймає остаточні рішення. Арбітр контролює хід сутички, визначає правильність виконання прийомів, рахує бали, відповідає за дотримання правил і регламенту змагання.

3. Боковий суддя. Це суддя, який перебуває на боці килима і спостерігає за сутичкою з боку. Він асистує головному судді, вказує на можливі порушення, відстежує правильність виконання прийомів, вимірює час і вносить свої спостереження до суддівського протоколу.

Склад суддівської бригади може варіюватись залежно від конкретного виду спорту та організаційних вимог. Деякі спортивні види можуть мати більш розширений склад суддівської бригади з додатковими посадами, такими як секретар суддівської колегії, секундант або технічний суддя.

В спортивній боротьбі, а також в деяких видах єдиноборств існують деякі обмеження та правила щодо складу суддівської бригади та прийняття рішень.

Незмінність складу бригади. Зміна члена суддівської бригади під час поєдинку зазвичай заборонена, за винятком випадків небезпечного захворювання, яке підтверджено лікарем. Це зроблено для забезпечення стабільності, незалежності та об'єктивності роботи суддів.

Обмеження на національність суддів. Забороняється включати до складу суддівської бригади двох суддів з однієї країни. Це робиться для запобігання можливому впливу на рішення суддів та забезпечення об'єктивності оцінки.

Рішення суддів. У багатьох випадках рішення суддів виносяться або одногolosно, або більшістю голосів (2 з трьох). Однак, для фіксації туше (наприклад, в боротьбі), необхідно підтвердження керівника килима.

Ці правила та обмеження регламентуються спеціальними правилами кожного конкретного виду спорту, і вони призначені для забезпечення чесних, об'єктивних і правильних рішень суддів під час змагань.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Як впливають зміни в правилах змагань на спортивні результати у спортивній боротьбі і як це враховується при підготовці спортсменів?
2. Яку роль відіграє змагальна активність у системі підготовки спортсменів-борців?
3. Які основні фактори впливають на ефективність змагальної діяльності у єдиноборствах?
4. Які основні завдання вирішують підготовчі змагання?
5. Яку роль відіграють контрольні змагання у підготовці спортсменів?
6. У чому полягає мета проведення підвідних (модельних) змагань?
7. З якою метою проводяться відбіркові змагання?
8. Чим характеризуються головні змагання у спортивній кар'єрі спортсмена?
9. Хто розробляє правила змагань у конкретному виді спорту?
10. Які аспекти регулюються правилами змагань?
11. Чому суддівські рішення можуть мати певну суб'єктивність у деяких видах спорту?
12. Як міжнародні спортивні федерації намагаються зробити систему оцінки більш об'єктивною?
13. Навіщо потрібні обмеження національності суддів у бригаді?
14. Чому не можна змінювати склад суддівської бригади під час змагань?

### **2.3. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі**

**Головна суддівська колегія на всеукраїнських змаганнях.** У сфері єдиноборств, головний суддя змагань має важливу роль у забезпеченні справедливості, належної організації та ефективного проведення змагань. Головний суддя виступає як голова суддівської колегії, яка включає також технічного делегата, головного секретаря та представника організатора змагань.

У складі головної суддівської колегії головний суддя виконує ключові функції та несе відповідальність за правильне проведення змагань. Він забезпечує додержання правил і норм, що регулюють єдиноборства, та забезпечує високий рівень суддівського рішення.

На всеукраїнських змаганнях головними суддями, а також їх заступниками можуть бути тільки судді, які мають суддівську категорію не нижче національної. Це забезпечує професіоналізм та компетентність у суддівському складі, що є важливим фактором для забезпечення справедливості та об'єктивності оцінювання виступів спортсменів.

Технічними делегатами призначаються виключно судді міжнародної категорії. Їхня присутність є необхідною для забезпечення дотримання міжнародних стандартів та норм у проведенні змагань.

Склад суддівської колегії та призначення головного судді визначаються Всеукраїнською громадською організацією «Асоціація спортивної боротьби України» (АСБУ) та затверджуються організацією, що проводить змагання.

Члени Головної суддівської колегії, за винятком офіційного представника, головного лікаря та голови організаційного комітету, на національних змаганнях повинні мати суддівську кваліфікацію не нижче національної категорії. Це гарантує належний рівень суддівських вмінь та забезпечує справедливе та об'єктивне суддівство під час змагань.

Головний суддя змагань відіграє важливу роль у забезпеченні справедливості, належної організації та ефективного проведення змагань. Склад Головної суддівської колегії включає головного суддю, головного секретаря, заступника головного судді, заступника головного секретаря, керівника площадки (арбітра) та суддю відео арбітра.

Головний суддя виконує ключові функції та несе відповідальність за правильне проведення змагань. Він забезпечує додержання правил і норм, що регулюють змагання, та забезпечує високий рівень суддівського рішення. Головний секретар відповідає за організаційні аспекти змагань та ведення документації.

Заступник головного судді та заступник головного секретаря підтримують головних посадовців у їхній роботі та виконують додаткові обов'язки за потреби.

Керівник площадки, або арбітр, відповідає за проведення змагань на конкретній площадці. Він забезпечує дотримання правил під час сутичок та приймає рішення щодо оцінювання виступів спортсменів.

Суддя відео арбітр відповідає за використання технологій відеозапису для перегляду та аналізу подій під час змагань. Він надає додаткову об'єктивність та допомагає у вирішенні спірних ситуацій.

**Суддівська колегія.** Суддівська колегія виконує важливу роль у забезпеченні чесності, об'єктивності та належної організації подій. Склад суддівської колегії включає різні посади, які виконують специфічні функції під час змагань.

До складу суддівської колегії, що обслуговує змагання в цілому, входять головний суддя, технічний делегат змагань, головний секретар, лікар та суддя-інформатор. Ці посади відповідають за загальний контроль, дотримання правил, забезпечення медичної допомоги та надання інформації учасникам та глядачам.

Поряд з ними, для безпосереднього обслуговування сутичок, виступають керівники килимів, арбітри, бокові судді, судді-секундометристи та судді-оператори. Ці посади забезпечують оцінку технічних елементів, підрахунок очок, забезпечення безпеки та документування подій під час сутичок.

При проведенні змагань на одному килимі, мінімальна кількість суддівської колегії для забезпечення нормального проведення змагань становить 15 осіб. З них 5 суддів обслуговують змагання в цілому, а решта 10 осіб (розподілені на дві бригади) безпосередньо обслуговують сутички. Це забезпечує ефективне функціонування суддівського складу.

При використанні більш як одного килима під час змагань, мінімальна кількість суддів збільшується на 10 суддів на кожний додатковий килим, що використовується (дві бригади на килим). Організатори змагань повинні дотримуватись цього правила, оскільки команда, в якій є більше чотирьох осіб, має право заявити суддю на змагання, а кількість заявлених суддів може відповідати кількості використовуваних килимів.

Фактична кількість суддівського складу на змаганнях буде більшою, оскільки організатор змагань має додержуватись вимог команд та забезпечувати необхідну кількість суддів для кожного килима, який використовується. Таким чином, залежно від кількості килимів на змаганнях, кількість суддів може змінюватись, забезпечуючи ефективну роботу та дотримання правил у всіх матчах.

До суддівської колегії входять:

- члени головної суддівської колегії;
- заступники головного судді;
- керівники суддівських бригад кожного килима;
- арбітри;
- бокові судді;

- секретарі;
- судді при учасниках;
- судді при табло (судді-секундометристи);
- судді-оператори;
- суддя-інформатор;
- лікарі;
- комендант змагань.

**Головний суддя.** Головний суддя забезпечує підготовку та проведення змагань.

Обов'язки головного судді включають:

1. Перевірку придатності приміщення, спортивного обладнання та інвентарю, а також необхідної документації згідно з вимогами Правил.
2. Керівництво проведенням змагань відповідно до Правил і Положення про змагання.
3. Організацію засідань суддівської колегії разом з технічним делегатом перед початком змагань, а також в разі потреби під час змагань.
4. Підготовку звіту та протоколів, які підписує головний суддя разом з головним секретарем, та надсилання їх організації, що була відповідальна за проведення змагань, не пізніше ніж через три дні після завершення змагань.

Права головного судді включають:

1. Мати право зупинити або перенести змагання, якщо перед початком виявлені незадовільні умови проведення змагання, проблеми зі спортивним обладнанням чи інвентарем.
2. Приймати рішення про тимчасову перерву або призупинення змагань у разі небезпечних метеорологічних умов або інших непередбачуваних обставин, що унеможливають нормальне проведення змагань.
3. Вносити зміни до програми та розкладу змагань у разі необхідності або непередбачуваних обставин.
4. Мати можливість відсторонити представників команд або тренерів, які проявляють грубість або сперечаються з суддями.

Головний суддя має ці права з метою забезпечення безпеки, дотримання правил і забезпечення справедливого перебігу змагань.

**Заступник головного судді.** Головний суддя спільно з головним секретарем забезпечує керівництво та проведення змагань. У випадку, коли змагання відбуваються на двох або більше килимах, заступники головного судді можуть виконувати його обов'язки на кожному килимі.

У разі відсутності головного судді на змаганнях, його обов'язки можуть бути передані заступнику головного судді, який виконує роль головного судді.

Таким чином, забезпечується постійний нагляд та виконання обов'язків з проведення змагань навіть у випадку відсутності головного судді.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Які вимоги до кваліфікації головного судді та технічного делегата?
2. Хто затверджує склад Головної суддівської колегії на всеукраїнських змаганнях?
3. Скільки суддів потрібно для обслуговування одного килима?
4. Від чого залежить загальна кількість суддів на змаганнях?
5. Хто може бути головним суддею на всеукраїнських змаганнях?
6. Які документи готує головний суддя по завершенню змагань?
7. Коли проводяться засідання суддівської колегії?
8. Чи може головний суддя змінити програму змагань?
9. Хто є членом головної суддівської колегії?
10. Які дії може вжити головний суддя при виявленні порушень?

### **Контрольні питання до розділу 2**

1. Які основні види спортивних змагань існують залежно від мети, форми, масштабу та значущості?
2. Які основні етапи включає організація спортивних змагань?
3. Яку роль відіграє складання календарного плану у підготовці до змагань?
4. Які основні пункти містить наказ про проведення змагань?
5. Хто входить до складу суддівської колегії під час змагань і які їх обов'язки?
6. Яку інформацію має містити звіт про проведення змагань для оцінки їх результатів?
7. Які основні вимоги висуваються до суддівства на спортивних змаганнях?
8. Яким чином забезпечується об'єктивність оцінювання виступів спортсменів суддівською бригадою?
9. Які основні завдання покладаються на Оргкомітет під час організації змагань?
10. На які категорії можна класифікувати змагання в системі підготовки спортсменів?
11. Які існують основні способи проведення змагань у спорті?
12. Які особливості колового способу проведення змагань?
13. Які етапи включає відбірково-коловий спосіб змагань?
14. В чому полягають особливості змішаного способу проведення змагань?
15. Які характерні риси способу прямого вибування на змаганнях?
16. Які існують формати організації спортивних змагань за складом учасників?
17. У чому полягають відмінності між особистими, командними та особисто-командними змаганнями?



18. Які основні документи регламентують проведення змагань у спортивній боротьбі?
19. Коли і кому розсилається положення про змагання?
20. Які основні посади входять до складу суддівської бригади?
21. Що таке положення про змагання і яку інформацію воно містить?
22. Які обмеження існують щодо складу суддівської бригади?
23. Як приймаються суддівські рішення під час змагань?
24. Які розділи містить заявка на участь у змаганнях?
25. Чому потрібен медичний допуск учасників змагань?
26. Хто входить до складу Головної суддівської колегії на всеукраїнських змаганнях?
27. Які обов'язки головного судді на змаганнях?
28. Які права має головний суддя під час змагань?
29. Хто входить до складу суддівської колегії на змаганнях?
30. Які обов'язки покладені на головного суддю змагань?
31. Які функції виконує заступник головного судді?
32. Що входить до обов'язків арбітра під час змагань?
33. Які функції виконує суддя-секретар?
34. Яка роль судді-інформатора на змаганнях?
35. Які умови має перевірити головний суддя перед початком змагань?

## РОЗДІЛ 3 ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ В СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ

### 3.1. Обладнання, необхідне для проведення змагань з боротьби

**Обладнання місць змагань з пляжної боротьби.** Для проведення змагань з пляжної боротьби необхідне відповідне обладнання місць змагань. Нижче наведено вимоги до обладнання та розміщення елементів змагальної зони:

*Місце змагань.* Місцем змагань є спеціальне коло для пляжної боротьби з діаметром 7 метрів. У межах змагальної зони необхідно встановити зону безпеки з радіусом 5 метрів, щоб забезпечити безпеку учасників.

*Позначення зони змагань.* Зона змагань повинна бути чітко відмежена червоною стрічкою шириною 10 сантиметрів. Це допомагає учасникам та суддям чітко визначати межі змагальної зони.

*Покриття зони змагань.* Зона змагань повинна мати покриття у вигляді піску з висотою 30 сантиметрів. Пісок повинен бути вільний від металевих частин, що допомагає уникнути можливості травмування під час змагань.

*Розташування суддівської колегії.* Стіл для суддівської колегії розміщується поруч з зоною змагань на відстані не менше 5 метрів. На столі розміщуються гонг або прилад для подання звукового сигналу, а також два секундоміри, які використовуються суддями для вимірювання часу.

Виконання цих вимог до обладнання забезпечує безпечне та правильне проведення змагань з пляжної боротьби, а також допомагає забезпечити чітку організацію та визначення результатів змагань.

Для забезпечення ефективного проведення змагань з пляжної боротьби використовуються додаткові елементи обладнання, які включають звуковий сигнал (гонг), ваги для зважування учасників, секундоміри та демонстраційне табло.

Звуковий сигнал (гонг) є важливим елементом для позначення початку та кінця раундів або сутичок. Цей сигнал може бути будь-якої системи, що забезпечує чіткий і розпізнаваний звуковий сигнал для суддів, учасників та глядачів.

Ваги для зважування учасників. Ваги використовуються для точного вимірювання ваги учасників перед змаганнями. Вони повинні бути налагодженими та точно вивіренними, забезпечуючи точність вимірювання ваги учасників. Кількість ваг визначається суддівською колегією відповідно до потреб змагань.

Секундоміри використовуються суддею для вимірювання часу тривалості раундів або сутичок. Вони мають бути точними та функціональними, здатними зупинятися та продовжувати вимірювання часу без анулювання показників до закінчення сутички.

Демонстраційне табло: Для зручності глядачів та учасників перед сутичкою поруч зі столом суддівської колегії встановлюється демонстраційне табло. На цьому табло відображаються оцінки та результати учасників під час змагань, що дозволяє глядачам бачити актуальну інформацію про хід поєдинку.

Демонстраційне табло допомагає зробити змагання більш доступними для глядачів, а також надає учасникам інформацію про їхні результати. Це важливий елемент обладнання, що сприяє прозорості та поняттю змагань з пляжної боротьби.

Для відповідності вимогам щодо місць змагань з пляжної боротьби необхідно враховувати наступні фактори:

*Освітлення.* Коефіцієнт природного освітлення має бути 1:5 або 1:6, що означає, що освітленість в місці змагань повинна бути в 5-6 разів менша, ніж на вулиці. Додаткове штучне освітлення повинно бути не менше 600 люксів.

*Освітлення зони змагань.* Зона змагань повинна бути освітлена світильниками зверху, які випромінюють відбите або розсіяне світло. Світильники повинні бути захищені захисною сіткою.

*Температура та вологість.* У приміщенні, де проводяться змагання, температура повинна бути від +15°C до +25°C, а вологість повітря – не менше 60 %. В разі проведення змагань на відкритому повітрі температура повинна бути до +25°C.

*Вентиляція.* Вентиляція приміщення повинна забезпечувати трикратний обмін повітря на годину, щоб забезпечити належні умови для учасників та глядачів.

*Відстань для глядачів.* Глядачі повинні перебувати на відстані не менше п'яти метрів від зони змагань, щоб забезпечити їх безпеку.

Дотримання цих вимог щодо місць змагань забезпечує належні умови для проведення пляжної боротьби і забезпечує комфорт та безпеку учасників та глядачів.

**Матеріально-технічне забезпечення змагань з вільної та греко-римської боротьби.** Важливим елементом інфраструктури місця проведення змагань з греко-римської та вільної боротьби є спеціальний килим, що був затверджений Асоціацією спортивної боротьби України (АСБУ).

Килим має форму круга і має діаметр 9 метрів, що слугує поверхнею для виконання бойових дій. Для забезпечення безпеки учасників, цей килим оточений захисною зоною шириною 1,5 метра, що має однакову товщину з поверхнею для боротьби (рис.3.1).

Килим для боротьби можна розділити на дві зони: робочу зону та захисну зону. Робоча зона включає саму поверхню килима, де борці виконують свої прийоми та бойові дії. Захисна зона, навколо робочої зони, є додатковим простором, що забезпечує безпеку учасників та допомагає уникнути контакту з зовнішніми об'єктами під час змагань.

Робоча зона в цьому контексті представляє собою центральне коло на килимі, яке має діаметр 1 метр. Це коло відмежовується від решти поверхні килима помаранчевою лінією шириною 10 сантиметрів. Внутрішня частина килима, що обмежена помаранчевою окружністю, представляє собою центральну поверхню боротьби темно-синього кольору з діаметром 7 метрів. Помаранчева окружність, яка оточує центральну поверхню, утворює зону пасивності шириною 1 метр. Помаранчева лінійка, яка оточує зону пасивності, утворює захисну зону шириною 1,5 метра.

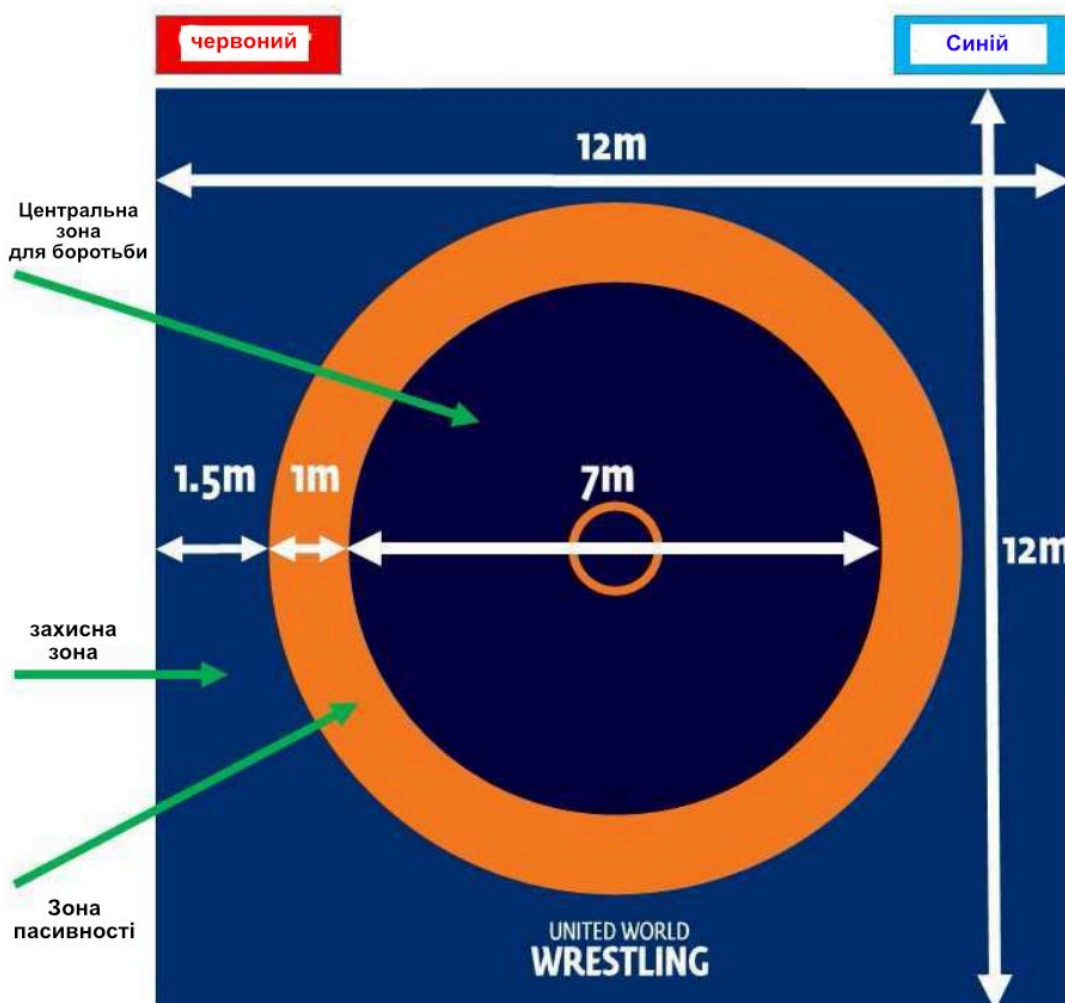


Рис. 3.1. Схема килиму з греко-римської та вільної боротьби

Захисна зона, яка має ширину 1,5 метра, повинна відрізнятися від робочої зони за кольором. Це означає, що кольорове розмежування між захисною зоною та робочою зоною має бути виразним, щоб учасники та судді могли легко розрізнити ці дві області на килимі.

Перед кожною частиною змагань, а також при необхідності, килим для боротьби повинен пройти процедуру миття та дезінфекції з метою запобігання поширенню заражень. Це стосується як килимів з однорідною рівною поверхнею (таких як монолітний типу Flexi-Roll або з чохлами), так і інших типів килимів.

Процедура гігієни передбачає виконання наступних заходів. Килим повинен бути очищений шляхом миття, щоб видалити будь-які забруднення, пил або інші домішки. Після цього його необхідно дезінфікувати з використанням відповідних засобів для знищення бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів, які можуть бути присутні на поверхні килима.

При укладанні килима необхідно забезпечити достатньо широкий простір навколо нього, щоб забезпечити вільний прохід та нормальний хід змагань. Це важливо для забезпечення комфортних умов для учасників та дотримання правил проведення змагань.

З метою відповідності правилам UWW (Міжнародної федерації вільної боротьби), а також для проведення чемпіонатів Європи, чемпіонатів світу та Олімпійських ігор, рекомендується розміщувати килим для боротьби на спеціально змонтованому подіумі. Висота цього подіуму не повинна перевищувати 1,1 метра.

Важливо дотримуватись цього розміщення, оскільки воно є обов'язковим згідно з установленими правилами UWW для вищезазначених змагань. При такому розташуванні килима на подіумі забороняється використання канатів та інших рухомих конструкцій, які можуть впливати на хід змагань.

У випадку, коли килим розміщений на подіумі, а захисна поверхня (вільний простір навколо килима) не досягає 2 метрів, бічні сторони подіуму повинні бути нахилені під кутом, що не перевищує 45 градусів.

Захисний простір навколо килима має мати відмінний від килима кольоровий відтінок. Крім того, підлога навколо килима має бути покрита м'яким та добре закріпленим покриттям, що допомагає забезпечити комфортні умови для борців та допомагає уникнути травм під час змагань.

Під час проведення офіційних змагань, які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, важливо мати відеобладнання для реєстрації подій на килимі. З цією метою килим обов'язково має бути оснащений відеокамерою та обладнанням для перегляду відеозапису з метою подальшого використання в разі потреби для розгляду протестів та аналізу подій.

Це забезпечує можливість записувати змагання та зберігати відеоматеріали для офіційних цілей, таких як розгляд протестів або аналіз виконання правил та технічних аспектів боротьби. Записи з відеобладнання можуть бути використані як докази або для прийняття рішень у випадку суперечок, спорів або скарг під час змагань.

Наявність відеобладнання на килимі під час проведення важливих змагань сприяє підвищенню прозорості та об'єктивності процесу суддівства, а також допомагає забезпечити справедливість та правильність прийнятих рішень.

**Обладнання місць змагань з дзюдо.** З метою забезпечення безпеки учасників і суддів під час проведення змагань з дзюдо необхідно виконувати

вимоги, визначені в Положенні про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів. Це положення було затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025, і згодом зазнавало змін.

З метою забезпечення безпеки глядачів, учасників та учасниць спортивні змагання повинні проводитися тільки на спортивних спорудах, які пройшли процедуру прийняття в експлуатацію державними комісіями. Перед проведенням заходу головний суддя змагань повинен підписати акт підготовки спортивної споруди для проведення змагань.

Ці заходи є необхідними для забезпечення належного рівня безпеки учасників, глядачів та інших присутніх під час спортивних змагань з дзюдо. Дотримання вимог і рекомендацій забезпечує належні умови проведення змагань та запобігає потенційним небезпекам. Відстань між майданчиком для змагань та глядачами має бути не менше ніж 3 м.

Устаткування, необхідне для проведення змагань з дзюдо, включає інформаційні табло з такими характеристиками:

Для кожного майданчика для змагань має бути наявність двох інформаційних табло. Ці табло розміщуються поза межами майданчика таким чином, щоб їх легко було бачити для рефері, суддів, комісара татамі, офіційних осіб та глядачів.

Розміри інформаційного табло не повинні перевищувати 0,9 м у висоту і 2 м у довжину.

Інформаційне табло має відображати рахунок, оцінки технічних дій та покарання учасників. При цьому, механічні інформаційні табло повинні бути наявні в якості резерву.

Інформаційне табло повинно відповідати вимогам, що встановлені Міжнародною Федерацією Дзюдо (МФД).

Відповідне устаткування забезпечує належну передачу та відображення необхідної інформації під час змагань з дзюдо, сприяє об'єктивному розрахунку рахунку та визначенню результатів змагань.

Для контролю часу під час змагань з дзюдо використовуються такі засоби:

1. Механічні секундоміри використовуються одночасно з електронним обладнанням у разі відмови електронної системи інформаційних табло.

2. Годинники та секундоміри повинні бути зручні у використанні, і їх точність повинна перевірятися перед початком та під час змагань.

3. Для контролю часу сутички повинні бути використовуватись секундоміри: один для контролю тривалості сутички, два для вимірювання часу утримання, а також один резервний секундомір.

Використання механічних секундомірів дозволяє забезпечити надійний контроль за часом під час змагань, особливо у випадку, коли електронна система інформаційних табло не працює. Важливо, щоб годинники та

секундоміри були надійними та точними, щоб забезпечити коректність вимірювання часу під час змагань з дзюдо.

Для сповіщення арбітра про закінчення часу сутички використовується гонг або інший звуковий пристрій. Цей звуковий сигнал служить для оголошення закінчення часу та інформує учасників та суддів про потрібні дії та перехід до наступної фази змагань.

Всі ці елементи та устаткування використовуються для забезпечення контролю часу під час змагань з дзюдо та забезпечення коректного перебігу та оголошення необхідної інформації для учасників та суддів.

Майданчик для змагань з дзюдо є важливою складовою для правильного проведення змагань (рис. 3.2). Основні вимоги до майданчика включають:

Розміри майданчика: Мінімальні розміри майданчика для змагань складають 14 x 14 м, а максимальні – 16 x 16 м. У змаганнях серед молодших дітей можуть бути допущені майданчики розміром 10 x 10 м.

Робоча зона: Майданчик ділиться на дві зони - робочу зону і зону безпеки. Робоча зона має мінімальний розмір 8 x 8 м (допускається 7 x 7 м) або максимальний – 10 x 10 м. У змаганнях серед молодших дітей можуть бути допущені робочі зони розміром 6 x 6 м.

Зона безпеки: Зона безпеки розташовується навколо робочої зони і має завширшки не менше 3 м. При проведенні змагань на кількох майданчиках, розміщених поруч, зона безпеки між ними повинна мати завширшки 4 м (допускається 3 м). Робоча зона та зона безпеки повинні мати різні кольори, які затверджені Міжнародною Федерацією Дзюдо (МФД).



Рис. 3.2. Схема змагального майданчику з дзюдо

Відповідно до цих вимог, робоча зона повинна мати контрастний кольористий оформлення, який відрізняється від кольору зони безпеки. Це допомагає учасникам та суддям зорієнтуватися на майданчику.

Дотримання цих вимог до майданчика забезпечує безпеку учасників і правильний перебіг змагань з дзюдо.

Листи татамі, які використовуються у змаганнях з дзюдо, мають певні технічні характеристики, які відповідають вимогам Міжнародної Федерації Дзюдо (МФД).

Розміри листів татамі можуть бути 1 х 2 м або 1 х 1 м. Вони виготовлені зі спресованих полімерних матеріалів (піни). Листи татамі повинні мати твердість та пружність, щоб пом'якшувати падіння уке (особа, на яку виконується техніка), а також повинні вкладатися без щілин. Поверхня листів татамі повинна бути рівною, не слизькою і не надто грубою, а також не повинна зміщуватись під час використання.

Платформа, на якій розміщуються листи татамі, не є обов'язковою, але якщо вона використовується, то рекомендується виготовляти її з твердих сортів дерева та забезпечити її пружність. Розміри бокової грані платформи можуть бути приблизно 18 м, а заввишки не більше 1 м (зазвичай 0,5 м або менше). У разі використання платформи рекомендується також застосовувати зону безпеки завширшки 4 м навколо робочої зони, щоб забезпечити безпеку учасників.

Всі ці вимоги є важливими для створення безпечного та відповідного майданчика для змагань з дзюдо, де учасники можуть виконувати техніки на листах татамі з максимальним комфортом та мінімізувати ризик травм.

Робоча зона є важливою межею, в межах якої проводиться боротьба в дзюдо. Початок кидка повинен відбуватися, коли обидва учасники знаходяться всередині робочої зони або принаймні торі (атакуючий) має контакт із робочою зоною. Це означає, що кидок може бути вважений правильним тільки у випадку, коли обидва учасники перебувають всередині робочої зони або атакуючий має контакт із робочою зоною.

Якщо будь-яка дія здійснюється в момент, коли обидва учасники перебувають за межами робочої зони, ця дія не може бути оцінена і не вважається дійсною. Це означає, що якщо учасники вийшли за межі робочої зони перед виконанням дії, то ця дія не буде зарахована і не матиме впливу на результати боротьби.

Усі дії у боротьбі можуть тривати до тих пір, поки один з учасників торкнеться будь-якою частиною свого тіла робочої зони. Після цього боротьбу припиняють і оголошують переможця або оцінюють дію відповідно до правил та технічних вимог.

Ці правила створюють чіткі межі та умови для проведення боротьби в дзюдо, забезпечуючи справедливість, безпеку та правильну оцінку дій учасників.



Існують деякі винятки в правилах оцінювання дій у дзюдо, коли вони відбуваються за межами робочої зони.

1. Якщо тільки один з учасників має контакт з робочою зоною під час початку кидка, а обидва учасники виходять за межі робочої зони, дія може бути оцінена, якщо кидок триває безперервно. Таким чином, якщо кидок розпочався у робочій зоні, а під час його виконання обидва учасники вийшли за межі робочої зони, дія може бути оцінена, якщо кидок виконується безперервно. Також будь-яка негайна контратака учасника, який був поза робочою зоною під час початку кидка, може бути зарахована для оцінювання, якщо дія триває безперервно.

2. У положенні боротьби лежачи дії можуть тривати за межами робочої зони, якщо утримання було розпочато в межах робочої зони. Це означає, що якщо уке перебував всередині робочої зони на початку утримання, а потім пересунувся за межі робочої зони, сутичка може продовжуватися.

3. Технічна дія (утримання, больовий або задушливий прийом) дозволяється, якщо кидок завершився за межами робочої зони, і один з учасників негайно перейшов на виконання техніки. Якщо під час боротьби в партері уке перехоплює контроль в одній із вищезазначених технік (утримання, больовий або задушливий прийом) і успішно продовжує атакувати, дія дозволяється, і немає необхідності об'являти «мате».

Враховуючи ці винятки, можна сказати, що дії в дзюдо можуть продовжуватися за межами робочої зони у певних випадках, якщо вони розпочалися або були ініційовані в межах робочої зони, і виконуються безперервно або з негайною контратакою.

Важливо пам'ятати, що ці винятки мають встановлені обмеження та вимоги, і їх застосування повинно бути зрозумілим та згідним з правилами та нормами Міжнародної Федерації Дзюдо (МФД) та відповідними суддями.

У дзюдо задушливі та больові прийоми, які розпочаті в межах робочої зони і мають ефективне продовження, можуть бути завершені навіть тоді, коли спортсмени перебувають за межами робочої зони. Це означає, що якщо контроль або прийом, які були початі в межах робочої зони, продовжуються і за її межами, вони можуть бути завершені.

Проте, важливо враховувати, що безпека та добробут учасників завжди мають бути на першому місці. Рефері та судді мають відповідальність забезпечити, щоб дії залишалися в межах правил і не завдали неприпустимої шкоди учасникам. Дозвіл на виходження з майданчика може бути наданий тільки в виняткових ситуаціях, які потребують заміни екіпірування або надання медичної допомоги.

Всі такі ситуації мають регулюватися відповідними правилами та нормами Міжнародної Федерації Дзюдо (МФД) та повинні бути зрозумілі та зрозумілі для всіх учасників та суддів.

**Устаткування місць змагань для хортингу.** *Змагальний майданчик «Хорт».* Згідно з регламентом змагань з бойового хортингу, майданчик для проведення поєдинків у всіх розділах має форму правильного квадрата розміром 10x10 метрів, а з урахуванням обов'язкової зони безпеки по периметру – не менше 12x12 метрів.

Відповідно до правил, для юніорів та дорослих мінімально допустимий розмір майданчика становить 8x8 метрів, а з зоною безпеки – 10x10 метрів. Для вікових груп 10-13 років мінімальний розмір дорівнює 7x7 метрів, а з зоною безпеки – 9x9 метрів. Для наймолодших учасників у віці 6-9 років допускається майданчик 6x6 метрів та 8x8 метрів з урахуванням зони безпеки.

Конструкція хорту включає м'які спортивні мати розміром 1x1 м, а також м'яке покриття у вигляді килимів чи матів з чохлам. Товщина покриття має становити: для розділів «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист» - не менше 4 см; для розділу «Форма» - не менше 2,5 см. Для наймолодших учасників змагання з розділу «Форма» можуть проводитися на твердій підлозі спортзалу через відсутність падінь і контакту.

Мати хорту розміром 1x2 м або 1x1 м виготовляються зі щільних полімерних матеріалів. Вони мають необхідну твердість та пружність для пом'якшення падінь, рівну поверхню без щілин. Мати не повинні бути слизькими, занадто жорсткими та зміщуватися під час бою.

У разі розміщення декількох майданчиків поруч, зона безпеки між ними має становити не менше 3 метрів. На відстані 2 метри від центру хорту з боку столу арбітра може бути нанесена лінія стартової позиції рефері довжиною 0,5 м та шириною 3-5 см білого кольору. Рефері розміщується обличчям до глядачів і бічних суддів та спиною до арбітра.

З метою уникнення травм у радіусі 2 метрів навколо хорту не повинно бути сторонніх предметів. Глядачі розміщуються на відстані не менше 3 метрів від майданчика. У разі проведення змагань на підвищенні, його висота не має перевищувати 1 метр, а бічні сторони повинні мати нахил 45 градусів назовні.

Придатність хорту та обладнання для змагань визначає комісія, до складу якої входять головний суддя, лікар та представник оргкомітету. Результати перевірки фіксуються у спеціальному акті.

У розділі «Самозахист» межі майданчика позначаються білими лініями завширшки не менше 5 см, або використовують контрастне забарвлення робочої зони і зони безпеки. Ширина зони безпеки – не менше 1 м, а у разі розташування на підвищенні – не менше 2 м.

За зоною безпеки вкладається м'яка доріжка чи мати завширшки не менше 1 м для запобігання травмам. Місця для глядачів, суддівські столи тощо розміщуються на відстані не менше 3 м від зони безпеки. При наявності декількох майданчиків, відстань між їх зонами безпеки має становити не менше 3 м.

Змагання з розділу «Форма» без падінь і кидків дозволено проводити на твердому покритті з позначенням меж майданчика. За наявності лише одного м'якого покриття, змагання з контактних розділів проводяться на ньому, а з «Форми» – на позначеній ділянці поруч.

Отже, регламентом чітко визначено вимоги до облаштування місця проведення змагань для забезпечення безпеки учасників і глядачів.

*Інвентар та устаткування місць змагань для хортингу.* Для належного проведення змагань має бути підготовлено таке обладнання та інвентар:

- Столи і стільці для розміщення головного судді, суддівської колегії, арбітра хорту та його помічників, суддів-інформаторів.

- Стіл, стільці, кушетка і необхідне приладдя для лікаря та медперсоналу.

- Електронне або механічне табло для відображення інформації, ноутбук для керування електронним табло.

- Секундомір для відліку часу утримань та інших дій.

- Пристрій для подачі звукових сигналів (гонг, дзвінок тощо).

- Ваги з похибкою не більше 0,1 кг для зважування учасників.

- Стільці з чохлами для бічних суддів та суддівські свистки.

- Стільці з чохлами і мішечки для протестів біля хорту для секундантів.

У кожного бічного судді повинен бути особистий суддівський свисток.

Під час змагань з розділів «Рукопашна сутичка» та «Борцівська сутичка» біля місць виходу спортсменів на хорт розташовують стільці для секундантів. Відстань між стільцями та зовнішнім краєм хорту становить 0,5-1 м. Стільці мають чохли темно-синього або жовтого кольору, залежно від кольору форми змагальної сторони спортсмена.

На спинці чи в кишені стільця секунданта на стрічці або тасьмі кріпиться м'який мішечок для оголошення протесту. У разі незгоди із суддівським рішенням секундант може викинути мішечок на хорт під час бою, що є вимогою зупинити сутичку. Колір мішечка відповідає кольору форми спортсмена – темно-синій або жовтий.

Таке розташування стільців і мішечків дає можливість секундантам оперативно реагувати на перебіг подій у сутичці та висловлювати протест, якщо вважають за необхідне.

Таким чином, наявність необхідного обладнання та інвентарю є важливою умовою для якісного арбітражу, інформаційного забезпечення, медичного обслуговування і безпечного проведення змагань.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Яке додаткове обладнання використовується на змаганнях з пляжної боротьби?

2. Які вимоги до ваг для зважування учасників пляжної боротьби?

3. Навіщо потрібне демонстраційне табло на змаганнях з пляжної боротьби?
4. Які вимоги до освітлення на змаганнях з пляжної боротьби?
5. Які вимоги до температури та вологості повітря на змаганнях з пляжної боротьби?
6. Яка процедура гігієни килима перед змаганнями з вільної боротьби?
7. Яке устаткування потрібне для інформаційного забезпечення змагань з дзюдо?
8. Які вимоги до інформаційних табло на змаганнях з дзюдо?
9. Які засоби використовуються для контролю часу на змаганнях з дзюдо?
10. Які вимоги до листів татамі для змагань з дзюдо?
11. Де повинен розпочинатися кидок в дзюдо?
12. Що означає вихід учасників за межі робочої зони в дзюдо?
13. Які існують винятки щодо оцінки дій за межами робочої зони в дзюдо?
14. Де можуть завершуватися задушливі та больові прийоми в дзюдо?
15. Які мінімальні розміри майданчика для різних вікових груп?
16. З чого складається конструкція хорту?
17. Які вимоги до товщини покриття хорту в різних розділах?
18. Які розміри і вимоги до матів для хортингу?
19. Якого кольору мають бути мішечки для протестів?
20. Що робить секундант, якщо не згоден з рішенням судді?

### **3.2. Правила та інтерпретація до них в спортивній боротьбі**

**Загальні положення правил спортивних змагань з боротьби.** Дані Правила визначають фундаментальні принципи, що лежать в основі організації та проведення спортивних змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської. Основною метою Правил є забезпечення справедливого та чіткого розв'язання всіх питань, пов'язаних з проведенням змагань зі спортивної боротьби на всіх рівнях на території України. При розробці Правил враховані вимоги, встановлені Правилами боротьби Об'єднаного Світу Боротьби (UWW). Варто відзначити, що вимоги Правил не поширюються на організацію та проведення міжнародних змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської. Проте, відповідно до їхнього змісту, ці Правила є обов'язковими для всіх організацій, що здійснюють проведення офіційних змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської на території України.

Всі учасники офіційних змагань, такі як представники команд, тренери, спортсмени і судді, мають зобов'язання дотримуватися Правил. У Правилах використовуються певні аббревіатури, які мають такі значення: «АСБУ»

означає Всеукраїнську громадську організацію «Асоціація спортивної боротьби України», а «UWW» відноситься до Об'єданого Світу Боротьби. Інші терміни, що використовуються у цих Правилах, мають значення, які визначені в Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

Антидопінговий контроль спортсменів, які беруть участь у змаганнях, проводиться відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу та Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті». Ці нормативні акти встановлюють правові та організаційні принципи здійснення антидопінгового контролю в Україні.

Спортсменам, які беруть участь у змаганнях, заборонено використовувати допінг. Якщо спортсмен виявляється позитивним на заборонені препарати під час антидопінгового контролю, його результати анулюються, а сам спортсмен підлягає дискваліфікації. Це заходи, спрямовані на забезпечення чесності та справедливості у спорті, а також на збереження здоров'я спортсменів і захист їх прав.

Організація та проведення офіційних спортивних змагань регулюються відповідно до Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників. Це положення було затверджено наказом Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 № 617 і зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 року під номером № 264/31716. Зазначене положення встановлює правила щодо організації, проведення та забезпечення учасників змагань.

У випадках, коли ситуації не передбачені цими Правилами, їх трактування здійснюється відповідно до Правил боротьби Об'єданого Світу Боротьби (UWW). Це забезпечує однакове тлумачення та застосування правил у відсутність конкретних положень в даному документі.

Метою проведення спортивних змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської є:

- розвиток і популяризація боротьби вільної та боротьби греко-римської в Україні, сприяння їх поширенню та підвищенню визнання серед спортивних видів діяльності;
- визначення найкращих спортсменів, команд, клубів, адміністративно-територіальних одиниць та фізкультурно-спортивних товариств, що активно займаються боротьбою вільною та боротьбою греко-римською;
- підвищення рівня спортивної майстерності учасників і розвиток їхніх спортивних навичок і вмінь;
- відбір та визначення кандидатів для формування збірних команд клубів, адміністративно-територіальних одиниць та фізкультурно-спортивних товариств, а також збірних команд України;
- поліпшення методів і практики суддівства на змаганнях з боротьби вільної та боротьби греко-римської;

- обмін досвідом, знаннями та інформацією між учасниками та організаторами змагань з боротьби.

**Програма, ранг і характер змагань.** Змагання з боротьби можуть мати різні ранги, порядок, умови та вимоги для присвоєння спортсменам спортивних звань. Ці параметри визначаються відповідно до Положення про Єдину спортивну класифікацію України, яке було затверджене наказом Міністерства молоді та спорту України від 11 жовтня 2013 року № 582 та зареєстроване в Міністерстві юстиції України 04 листопада 2013 року за № 1861/24393 (зі змінами).

Згідно з цим Положенням, змагання з боротьби можуть бути поділені за характером на наступні типи:

1. Особисті змагання, де визначаються лише місця окремих учасників у кожній ваговій категорії.
2. Командні змагання, де визначаються лише місця кожної команди в цілому.
3. Особисто-командні змагання, де визначаються місця як окремих учасників, так і команд в цілому.

Така класифікація допомагає встановити спортивну ієрархію та визначити результати і переможців у різних форматах змагань з боротьби.

Характер змагань визначається Положенням проведення відповідного змагання з боротьби вільної та боротьби греко-римської (далі – Положення). Положення містить важливі деталі про організацію, проведення, умови та правила конкретного змагання з боротьби, включаючи формат, регламент, категорії вагових класів, систему оцінювання, правила допуску та участі спортсменів, а також вимоги до тренерів, суддів та інших учасників. Положення є ключовим документом, який визначає характер та параметри конкретного змагання з боротьби.

Організація змагань відбувається відповідно до цих Правил та положень, що регламентують проведення змагань. Відповідальність за організацію покладається на провідну організацію, яка має такі обов'язки:

1. Створення організаційного комітету для підготовки та проведення змагань.
2. Розроблення та затвердження Положення про змагання, яке містить детальні вказівки щодо організації, умов і правил проведення змагань.
3. Формування та затвердження головної суддівської колегії, яка забезпечує справедливе та компетентне суддівство під час змагань.
4. Вирішення питань матеріально-технічного та медичного забезпечення змагань, зокрема забезпечення належного обладнання, спортивних майданчиків та медичної допомоги.
5. Організація розміщення, харчування та перевезення учасників, представників і суддів, а також забезпечення роботи обслуговуючого персоналу.

6. Підготовка місця проведення змагань, зокрема підготовка спортивного майданчика, трибун, зон для відпочинку та інших необхідних об'єктів.

Ці заходи забезпечують належну організацію та проведення змагань з боротьби згідно з встановленими стандартами та вимогами.

Положення (регламент) про змагання з боротьби вільної та боротьби греко-римської є основним документом, який визначає правила, умови та порядок проведення змагань. Воно повинно бути затверджене організатором змагань не менше як за два місяці до їх початку.

Положення може бути піддане змінам. Про зміни та доповнення до Положення має право рішати лише організація, яка його затвердила. Інші організації, що беруть участь у змаганні, повинні бути повідомлені про зміни не пізніше ніж за 1 (один) місяць до початку офіційних всеукраїнських змагань.

Це забезпечує прозорість та узгодженість правил та умов проведення змагань, а також дозволяє учасникам і організаціям належним чином підготуватися та врахувати будь-які зміни до Положення.

Положення про змагання з боротьби вільної та боротьби греко-римської повинно відповідати вимогам до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання, затвердженого Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, затвердженого наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 06 серпня 2010 року № 2659, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 01 вересня 2010 року за № 766/18061.

Положення є основним керівним документом для суддівської колегії та учасників змагань. Воно визначає умови проведення змагань та їх правове оформлення. Важливо зазначити, що Положення не повинно суперечити Правилам, які регулюють проведення змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської.

Це забезпечує однорідність, зрозумілість та виконання вимог у процесі підготовки та проведення змагань, а також забезпечує дотримання правових норм та вимог у спортивній діяльності.

Основні розділи, які має містити Положення про змагання з боротьби вільної та боротьби греко-римської для різних рівнів заходів, можуть бути наступними:

- цілі і завдання заходу: описується загальна мета та завдання проведення змагань, такі як розвиток боротьби, визначення найкращих спортсменів, популяризація спорту тощо;

- строки і місце проведення заходу: вказується дата, тривалість та місце проведення змагань;

- організація та керівництво проведенням заходу: описується організаційна структура та відповідальні особи, які забезпечують підготовку та проведення змагань;

- учасники заходу: визначаються категорії учасників, вимоги до їх участі та процедура реєстрації;
- характер заходу: вказується, чи є змагання особистими, командними або особисто-командними;
- програма проведення змагань: описується послідовність та розклад змагань, включаючи різні етапи та дисципліни;
- безпека та підготовка місць для проведення заходу: зазначаються вимоги до безпеки учасників, глядачів та організації місця проведення змагань;
- умови визначення першості та нагородження переможців і призерів: вказуються критерії оцінювання, правила визначення переможців та процедура нагородження;
- умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників: визначаються джерела фінансування змагань, включаючи розподіл витрат на організацію та проведення заходу, а також вимоги до матеріального забезпечення учасників, наприклад, екіпіровки, трофеїв тощо;
- строки та порядок подання заявок на участь у заході: вказуються дати та процедура подання заявок від учасників змагань, а також можливі обмеження та вимоги до заявок;
- інші умови, що забезпечують якісне проведення конкретного заходу: включаються додаткові умови, які необхідні для успішного проведення змагань, такі як вимоги до суддівського складу, документації, протоколів тощо.

Важливо зазначити, що конкретний зміст та структура Положення можуть варіюватись в залежності від організатора та рівня змагань. Положення повинно бути доступним та зрозумілим для всіх учасників змагань, а також дотримуватися вимог, встановлених відповідними спортивними організаціями та органами управління спортом.

Пункти Положення мають бути конкретними та не допускати різного тлумачення.

**Організаційні засади проведення змагань.** Змагання з боротьби вільної та боротьби греко-римської проводяться як у приміщеннях, так і на відкритому повітрі. Місце проведення змагань має відповідати санітарно-гігієнічним вимогам, мати додаткові приміщення для інвентарю й обладнання та:

- кімната для проведення реєстрації: Це приміщення, де учасники змагань реєструються, отримують свої акредитаційні документи, номери, інформацію про розклад та правила змагань;
- кімната для проведення зважування: це приміщення, де здійснюється процедура зважування учасників перед початком змагань. Важливо, щоб це приміщення мало необхідне обладнання для точного вимірювання ваги учасників;



- кімната для проведення жеребкування та суддівської наради: Це приміщення, де проводять жеребкування для визначення пар і розкладу змагань, а також де судді зустрічаються для обговорення правил і організаційних питань;

- кімната для суддів та секретаріату: це приміщення, яке використовується суддями та секретаріатом для обробки результатів, ведення протоколів, а також для вирішення поточних організаційних питань;

- місця для суддів, учасників, медичного персоналу, представників преси та глядачів: забезпечення відповідних місць для всіх зацікавлених сторін, включаючи суддів, учасників, медичний персонал, представників преси та глядачів, дозволяє забезпечити комфортні умови і сприяє створенню атмосфери підтримки та зацікавленості учасників і глядачів під час змагань. Важливо забезпечити достатню кількість сидячих місць, можливість перегляду подій із зручних місць та дотримання безпечних відстаней між глядачами;

- оргтехніка (принтер, ксерокс) для роботи секретаріату: наявність оргтехніки у секретаріаті, таких як принтери та ксерокси, дозволяє забезпечити швидку обробку і друку документів, протоколів і інших матеріалів, що стосуються змагань.

Усі ці вимоги спрямовані на забезпечення якісного та організованого проведення змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської. Це дозволяє забезпечити зручні умови для учасників, суддів, глядачів та інших зацікавлених осіб, а також забезпечити безпеку та правильний хід змагань.

Для проведення змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської в приміщенні важливо дотримуватись певних стандартів і вимог щодо освітлення, температури, вологості та вентиляції. Коефіцієнт природного освітлення залу повинен бути не менше 166, а штучне освітлення – не менше 600 лк. Оптимальна температура під час проведення змагань у приміщенні становить від +15°C до +25°C, а вологість повітря не повинна бути нижче 60 %.

Важливо також забезпечити ефективну вентиляцію, щоб забезпечити тривалий триразовий обмін повітря за годину.

Під час проведення змагань на відкритому повітрі оптимальна температура коливається від +20°C до +26°C. Крім того, важливо обрати місце для проведення сутичок, яке буде захищене від прямих сонячних променів, щоб забезпечити комфортні умови для учасників і зменшити ризик перегріву.

#### **Вікові групи та вагові категорії.** Вікові категорії наступні:

Молодші юнаки (schoolboys): 14-15 років (13 років - з медичною довідкою та дозволом батьків).

Кадети, юнаки (cadets): 16-17 років (15 років – з медичною довідкою і дозволом батьків).

Юніори (juniors): 18-20 років (17 років – з медичною довідкою і дозволом батьків).

Дорослі до 23 років (under 23 year, U 23): 19-23 роки (18 років – з медичною довідкою).

Дорослі (seniors): 20 років і старше.

Ветерани (veterans): старше 35 років.

Борці категорії «юніори» можуть боротися серед дорослих. Однак, борець, якому виповнюється 18 років у поточному році, має подати медичну довідку та дозвіл батьків. Борець, якому виповнюється (виповнилося) 17 років у поточному році, не може брати участь у змаганнях серед дорослих.

Вік контролюється на всіх чемпіонатах і змаганнях під час процедури акредитації. Для цього керівник кожної делегації має подати заявку, підписану президентом національної федерації та оформлену відповідно до вимог UWW.

Для категорії U 23 на змаганнях застосовуються правила для дорослих.

Спортсмен може брати участь у змаганнях тільки за ту країну, за яку активована його ліцензія (яка вказана в його ліцензії). Якщо, у будь-який момент часу, UWW з'ясує, що дані (щодо віку та громадянства) були сфальсифіковані, то до національної федерації, спортсмена та особи, яка підписала заявку, будуть застосовані дисциплінарні санкції.

Спортсмен, який хоче змінити спортивне громадянство, має пройти процедуру, описану в міжнародних правилах щодо зміни спортивного громадянства. Спортсмен має право змінити спортивне громадянство тільки один раз. Якщо процедуру зі зміни спортивного громадянства було проведено, спортсмен більше вже не зможе виступати за початкову країну або за будь-яку іншу країну.

Кожен спортсмен, який бере участь у змаганнях, автоматично погоджується з UWW в тому, що його можуть знімати на відео або фотографувати з метою презентації змагань. Якщо борець із цим не згоден, він може відкрито заявити про це під час процедури подачі заявки, але на підставі цього він може бути не допущений до змагань.

### **Вагові категорії.**

До правил змагань встановлено відповідні вагові категорії з урахуванням віку, статі, кваліфікації. Кожен спортсмен, який бере участь зі своєї власної волі і під свою відповідальність, допускається до змагань тільки в одній ваговій категорії, що відповідає його вазі в момент офіційного зважування.

Встановлені вагові категорії для чоловіків: дорослі, дорослі до 23 років та юніори представлено в таблицях 3.1, 3.2.

У віковій категорії «дорослі» борці можуть брати участь у важчій ваговій категорії, за винятком важкої категорії, в якій учасник повинен важити не менше 97 кг для чоловіків у вільній боротьбі та в греко-римській боротьбі, і більше 72 кг у жіночій боротьбі.

Таблиця 3.1

## Вагові категорії для чоловіків

Дорослі (вільна боротьба)	Дорослі (греко-римська боротьба)	Олімпійські категорії	
		Дорослі (вільна боротьба)	Дорослі (греко-римська боротьба)
57	55	57	60
61	60	65	67
65	63	74	77
70	67	86	87
74	73	97	97
79	77	125	130
86	82		
92	87		
97	97		
125	130		

Таблиця 3.2

## Вагові категорії для молодших юнаків та кадетів

Молодші юнаки	Кадети
34-38 кг	41-45 кг
41	48
44	51
48	55
52	60
57	65
62	71
68	80
75	92
85	110

Відповідно становлено вагові категорії для жінок (табл. 3.3; 3.4).

Таблиця 3.3

## Вагові категорії молодших юнаків та кадетів

Молодші юнаки	Кадети
29-33 кг	36-40
36	43
39	46
42	49
46	53
50	57
54	61
58	65
62	69
66	73

## Вагові категорії для жінок

Дорослі, юніори Жіноча вольна боротьба	Олімпійські категорії
	Дорослі, юніори Жіноча боротьба
50	50
53	53
55	57
57	62
59	68
62	76
65	
68	
72	
85	

Міжнародні змагання для вікових категорій наступні:

Молодші юнаки 14-15 років:

- міжнародні турніри (двосторонні та регіональні).

Кадети 16-17 років:

- міжнародні турніри;

- континентальні чемпіонати (щорічно);

- чемпіонат світу (щорічно).

Юніори 18-20 років:

- міжнародні турніри;

- континентальні чемпіонати (щорічно);

- чемпіонати світу (щорічно).

U 23 (19-23 роки):

- континентальні чемпіонати (щорічно);

- чемпіонати світу (щорічно).

Дорослі 20 років і більше:

- міжнародні турніри

- чемпіонати Континентів (щорічно);

- кубки Континентів (Континентальні Кубки Націй) (щорічно);

- чемпіонати світу щорічно (крім тих років, коли проводяться

Олімпійські Ігри);

- Кубок світу (щорічно);

- матчі виклику (за бажанням);

- матчі Суперзірок (за бажанням);

- Олімпійські ігри кожні 4 роки.

Ветерани 35 років і старші:

- змагання згідно з програмою, зі специфічними категоріями та регламентом (щорічно).

### **Питання для самоконтролю**

1. Яка основна мета Правил змагань зі спортивної боротьби?
2. Які документи регулюють проведення антидопінгового контролю на змаганнях з боротьби?
3. Які цілі передбачено досягти під час проведення змагань з боротьби вільної та греко-римської?
4. Які типи змагань з боротьби розрізняють за характером?
5. Що таке Положення про змагання з боротьби і хто його затверджує?
6. Які основні обов'язки покладаються на організатора змагань з боротьби?
7. Коли має бути затверджене Положення про змагання з боротьби?
8. Які вимоги до внесення змін до Положення про змагання з боротьби?
9. Чим має керуватися суддівська колегія під час змагань з боротьби?
10. Яким документом встановлюється зміст Положення про змагання з боротьби?
11. Які основні розділи повинно містити Положення про змагання з боротьби?
12. Хто має право вносити зміни до Положення про змагання з боротьби?
13. Яким чином Положення забезпечує організацію змагань з боротьби?
14. Які службові приміщення повинно мати місце проведення змагань?
15. Яка оптимальна температура повітря у приміщенні повинна бути під час проведення змагань?
16. Які вікові категорії існують у вільній та греко-римській боротьбі?
17. У яких випадках борець, якому виповнилося 18 років може приймати участь у змаганнях серед дорослих?
18. У яких випадках борець може брати участь у важчій ваговій категорії?
19. Які міжнародні змагання проводяться для молодших юнаків віком 14-15 років?
20. Перелічите, які міжнародні змагання організуються для дорослих (20 років та більше)?

### **3.3. Методика суддівства змагань зі спортивної боротьби**

**Спортивні змагання, як невід'ємна частина тренувального процесу.** Основні функції суддівської колегії під час церемонії відкриття засідання першої загальної організаційної суддівської колегії, разом з представниками, включають наступні принципові моменти згідно регламенту:

- керівник організації відкриває засідання;

- надається слово керівникові органу адміністративного управління територіальної освіти (підприємства, установи, організації), на базі якої проходять змагання;
- керівник організації, яка проводить змагання, представляє головного суддю;
- головний суддя змагань представляє головну суддівську колегію;
- головний суддя надає слово голові мандатної комісії;
- головний суддя надає слово головному лікареві змагань;
- головний суддя інформує представників команд щодо організаційних і господарських питань, використовуючи присутність керівників організації, що проводить змагання, для коректування питань розміщення, харчування, транспортної схеми, параду відкриття змагань та інших питань;
- головний суддя вирішує організаційні питання, координує їх з суддями і відповідає на питання представників;
- головний суддя надає слово головному секретареві для проведення жеребкування;
- головний секретар проводить жеребкування.

Після проведення жеребкування головний суддя закриває перше засідання суддівської колегії. Після закінчення змагань, головний суддя разом з суддівською колегією і представниками проводить щоденні засідання для обговорення підсумків дня і обговорення інформації про наступний день змагань відповідно до програми. З метою кращого проведення заходів, головний суддя складає графік оперативного управління проведенням змагань.

По завершенні змагань, головна суддівська колегія збирається разом з представниками команд і затверджує результати як в особистому, так і в командному заліку згідно Положення. Це стосується лише випадку, якщо немає письмового протесту від представника або судді змагань, де описується конфлікт із посиланням на відповідні пункти правил, положення та програми змагань. Протест підписується представником (капітаном) команди і подається головному секретареві.

Головний секретар має обов'язок проставити на протесті час його подачі і негайно ознайомити головного суддю з протестом. Водночас він надає головному судді всі необхідні матеріали для розгляду протесту, а також проводить попередню експертизу. Рішення щодо протесту приймається особисто головним суддею, який може заздалегідь включити його до розгляду на засіданні головної суддівської колегії.

На великих змаганнях цю функцію виконує спеціальна комісія, призначена вищою організацією, такою як інспектор, апеляційне журі або оглядова комісія. Журі складається з трьох осіб, включаючи голову та двох членів, один з яких є головним суддею. Рішення щодо протесту повинно бути прийняте протягом однієї години. У випадку потреби проведення подальшого розслідування фактів, зазначених у протесті, термін може бути

збільшений до 24 годин. В будь-якому випадку розгляд протесту повинен бути завершений до затвердження технічних і підсумкових результатів. Рішення головного судді надається письмово, передається протестуючому представнику (капітану) команди і додається разом з протестом до звіту про змагання.

Розгляд протестів є важливою процедурою в спортивних змаганнях. Протест в спортивних змаганнях є письмовою заявою, в якій висловлюється заперечення щодо дії учасника або тренера. Для ефективного управління протестами і забезпечення чесності змагань існують регламенти щодо подачі протестів. Основні положення регламентації включають:

- протест повинен бути записаний в протоколі негайно після виникнення конфлікту. Представник команди або капітан повинні оголосити свій намір подати протест;

- письмовий протест подається в суддівську колегію туру протягом двох годин після закінчення змагання, якого стосується протест. До протесту додається застава визначеного розміру, яка буде повернена, якщо протест буде визнаний обґрунтованим;

- суддівська колегія має розглянути протест протягом 6 годин після закінчення змагання та прийняти відповідне рішення;

- якщо на даному змаганні відсутній інспектор, суть протесту та думку суддівської колегії потрібно повідомити відповідальній особі організації, яка проводить змагання;

- представники конфліктуючих сторін можуть брати участь в розгляді протесту тільки як свідки. Їхні свідчення та докази враховуються при прийнятті рішення;

- рішення суддівської колегії може бути оскаржене протягом 24 годин після закінчення конфлікту з поданням додаткової застави. Ця застава також повертається, якщо протест визнається обґрунтованим;

- протести, які подані несвоєчасно або не зафіксовані в протоколі, не розглядаються.

Ці положення сприяють проведенню справедливих змагань та розгляду протестів вчасно та об'єктивно.

Протест не буде розглядатися, якщо в ньому не вказані пункти правил, Положення та програми змагань, які протестуючий вважає порушеними. У протесті необхідно чітко вказати, які конкретні правила були порушені та посилатися на відповідні пункти.

Протест не може бути розглянутий, якщо він поданий після затвердження результатів змагання. Протест повинен бути поданий до затвердження результатів, щоб мати можливість вплинути на остаточні результати.

Якщо пройшло більше ніж одна година після закінчення даного номера програми змагань, протест також не буде розглядатися. Час подачі протесту

обмежується однією годиною після закінчення відповідного номера програми, щоб забезпечити своєчасність та ефективність розгляду.

Ці додаткові умови встановлюють обмеження щодо розгляду протестів і сприяють утриманню від подачі непідтверджених або несвоєчасних протестів, забезпечуючи чіткість та ефективність процедури розгляду.

Якщо протест на учасника був поданий до старту і неможливо негайно розглянути, суддівська колегія має право допустити цього спортсмена «умовно». Проте представник команди повинен бути попереджений про цю умовну допуск. У разі задоволення протесту, результати учасника, що був допущений «умовно» будуть анульовані.

Кожна конфліктна ситуація на змаганнях може мати наступні причини: порушення правил змагань, Положення, програми змагань з боку судді або учасника, або нечіткість інформації або оголошень.

Під час проведення змагань можуть виникати форс-мажорні обставини, коли проведення змагань заборонено. У таких випадках, суддівська колегія повинна вжити відповідних заходів для забезпечення безпеки та інтересів учасників.

Багато спортивних федерацій приймають нормативні акти для регулювання різних аспектів спортивних змагань.

Рекомендується використовувати наступний зразковий порядок відміни і перенесення змагань у випадках, коли ставиться питання безпеки спортсменів:

1. При відміні або перенесенні змагань враховуються наступні фактори: температура, погодні умови, стан спортивних споруд, безпека учасників та офіційних осіб тощо. У разі перенесення змагань встановлюється нова дата їх проведення.

2. Якщо змагання переносяться або відміняються, всі учасники повинні бути повідомлені про це не менше як за 6 днів до початку змагань. Інформація про відміну повинна негайно розповсюджуватися серед організацій, федерацій та в ЗМІ. Рішення про відміну змагань більш ніж за 6 днів до їх початку приймає головний суддя змагань та інші відповідні посадові особи.

3. Термінова відміна змагань. Термінова відміна застосовується, якщо до початку змагань залишається шість або менше днів. Попередження про таку відміну включається в інформацію для учасників, а рішення про відміну приймається журі.

4. Повернення внесків. У випадку перенесення змагань учасникам, які вже заплатили внесок за участь, дозволяється брати участь в перенесених змаганнях без додаткової оплати. Проте, якщо спортсмен вирішує не брати участі в перенесеному змаганні, вже внесений ним внесок не повертається. Умови повернення внесків при відміні змагань повинні бути визначені в оголошенні.



5. Проведення засідання головної суддівської колегії спільно з представниками для підтвердження результатів змагань. На загальній нараді, за відсутності зауважень, результати змагань затверджуються. Під час обговорення підсумків змагань розглядаються такі аспекти, як рівень спортивно-технічних результатів і підготовки спортсменів і команд, оцінка суддівської діяльності на змаганнях та якість підготовки місць проведення змагань.

Важливим елементом обміну досвідом є аналіз виступу команд і результатів спортсменів. Головний суддя має забезпечити проведення розбору суддівства, починаючи з загальної оцінки ходу змагань, а потім переходячи до аналізу роботи окремих суддівських бригад. При цьому слід розглянути не лише негативні, але й позитивні аспекти їх діяльності. Аналітичний розбір також здійснюється щодо роботи головної суддівської колегії та старших суддів. Велике значення для обміну досвідом має аналіз виступу команд і результатів спортсменів. Головний суддя зобов'язаний організувати проведення розбору суддівства, починаючи з загальної оцінки ходу змагань, а потім переходячи до аналізу роботи окремих суддівських бригад. При цьому слід зупинитися не лише на негативних аспектах, але й на позитивних сторонах їх діяльності. Аналітичний розгляд також проводиться щодо роботи головної суддівської колегії і старших суддів. При аналізі роботи рядових суддів особлива увага звертається на їх впевненість і безпомилковість дій, дисципліну, організованість і культуру поведінки. Ті самі критерії враховуються й при оцінці старших суддів. Будь-яке порушення правил змагань може призвести до зниження оцінки, включно до незадовільної. Важливо, щоб головний суддя не надавав виключно високу оцінку, що може свідчити про формальний підхід або відсутність необхідної інформації. При заповненні суддівських квитків або видачі довідок про роботу суддів, їх посаду слід зазначати так, як вона записана в правилах змагань.

Кожне змагання має завершуватися звітом головного судді про його проведення. Цей звіт є важливим елементом оцінки та аналізу роботи суддівського складу, а також спортивного події в цілому. Зазвичай звіт головного судді містить інформацію про загальну організацію змагань, виявлені проблеми та їх вирішення, оцінку роботи суддів та команд, а також висновки та рекомендації для майбутніх змагань. Це допомагає удосконалити проведення подібних заходів в майбутньому та забезпечити їх якісну організацію.

У звіті головного судді про проведення змагань варто відобразити наступні питання:

- час і місце проведення змагань: зазначити дату, годину початку та закінчення змагань, а також місце їх проведення;

- підготовка і стан місця змагань: описати рівень підготовки спортивного спорудження, включаючи майданчики, арени, траси тощо. Звернути увагу на організацію приміщень для учасників і суддівської колегії;

- забезпеченість інвентарем, обладнанням, розмножувальною, комп'ютерною технікою і засобами зв'язку: описати наявність необхідного обладнання та технічних засобів, які були використані під час змагань;

- організація медичного обслуговування, виконання гігієнічних вимог: згадати про організацію медичного забезпечення під час змагань, які вимоги були дотримані та які заходи були вжиті щодо забезпечення гігієнічних умов на спортивному спорудженні. Варто вказати і кваліфікацію медичного персоналу;

- організація суддівської роботи: включити позитивні приклади роботи суддів, а також недоліки, які виявлені, та їх причини. Описати організацію роботи суддівської колегії загалом;

- протести: вказати, які протести поступили, надати короткий зміст кожного з них і результати їх розбору;

- характеристика спортивної підготовленості команд, що брали участь; допомога в організації і проведенні змагань оргкомітетом і місцевою суддівською колегією; освітлення змагань в засобах масової інформації.

До звіту головного судді про проведення змагань слід прикласти такі документи:

- звідний протокол: документ, що містить загальну інформацію про змагання, включаючи дату, час і місце їх проведення, список учасників, результати та інші відомості;

- програма змагань: документ, що містить розклад подій, регламент та послідовність проведення змагань;

- протоколи змагань: окремі протоколи для кожного змагання або етапу змагань, в яких фіксуються результати, оцінки, порушення і будь-які інші важливі деталі.

- звіт головного лікаря: документ, що містить інформацію про медичне обслуговування під час змагань, стан здоров'я учасників та будь-які події, пов'язані з медичними аспектами змагань;

- інформація мандатної комісії: документ, що містить інформацію про склад мандатної комісії, рішення, прийняті щодо допуску учасників до змагань та інші відомості;

- пропагандистський матеріал: документи, що використовуються для просування змагань, такі як запрошення, програма, афіші і інші матеріали;

- іменні заявки всіх команд: документи, що містять інформацію про склади команд, список учасників, їхні дані та інші релевантні деталі;

- анкета учасника: заповнена анкета, що містить особисті дані учасника, його спортивний досвід, стан здоров'я та іншу важливу інформацію.

Головний секретар, зазвичай призначений організаторами змагань, відповідає за підготовку та збір всієї звітної документації, яка включає різноманітні матеріали, що перераховані раніше. Головний суддя повинен забезпечити передачу цієї звітної документації відповідній організації або оргкомітету, який проводить змагання.

Це важний крок, оскільки звітна документація містить інформацію про перебіг змагань, результати, оцінки, протоколи та інші важливі деталі, які допомагають зробити оцінку про проведення змагань і визначити подальші кроки.

Головний суддя повинен бути впевнений, що всі необхідні документи зібрані та передані організації, щоб забезпечити прозорість, аналіз та збереження даних для майбутнього обліку та покращення організації змагань.

**Функції суддівської колегії у формуванні проведення урочистого церемоніалу відкриття і закриття спортивних змагань.** Спортивні змагання відіграють значну роль у суспільстві, і вони широко визнані як важливий елемент соціально-педагогічного виховання фізкультурників, спортсменів та глядачів різного рівня. Останні наукові дослідження, проведені В.І. Жолдаком, С.В. Молчановим і В.С. Родиченком, підтверджують цю ідею та показують, що спортивні заходи, які відбуваються в рамках святкового та урочистого контексту, мають суттєвий вплив на формування етичних, естетичних та патріотичних цінностей учасників та глядачів. Ці заходи задовольняють об'єктивну потребу населення, починаючи від невеликих сільських поселень і закінчуючи великими мегаполісами, у спортивних подіях. Вони створюють неповторний та яскравий досвід, який викликає великий інтерес та емоції. Як для активних спортсменів, так і для тих, хто не займається фізичною культурою, участь чи спостереження за спортивними заходами мають важливу роль у формуванні етичних, естетичних та патріотичних цінностей.

Особливу педагогічну функцію спортивні заходи виявляють під час урочистих церемоній відкриття та закриття змагань. Учасники та глядачі сприймають ці події як святкові свята, що підсилюють їх патріотичні почуття та сприяють формуванню громадсько-педагогічних цінностей.

Таким чином, спортивні змагання, особливо ті, що відбуваються в урочистій атмосфері, мають значний науково-педагогічний потенціал, оскільки вони сприяють розвитку фізичних, етичних, естетичних та патріотичних якостей учасників та глядачів. Ці спортивні заходи стають важливими соціальними і культурними подіями, що об'єднують спортивну спільноту та весь соціум.

У своєму науковому дослідженні В.І. Жолдак, С.В. Молчанов і В.С. Родиченко підкреслюють важливість організації спортивних заходів з врахуванням їх соціально-педагогічного потенціалу. Вони рекомендують акцентувати увагу на підготовці та стані місця проведення змагань, наявності

необхідного обладнання, якісного медичного обслуговування та забезпеченості інвентарем. Також важливим є залучення місцевих органів управління та суддівських колегій до організації та проведення спортивних заходів.

Отже, наукові дослідження підтверджують, що спортивні заходи є ефективними засобами соціально-педагогічного виховання, сприяють формуванню фізичних, етичних, естетичних та патріотичних цінностей учасників та глядачів. Вони впливають на становлення громадянської свідомості та культури, сприяють популяризації спорту та зміцненню соціального об'єднання.

Важливим аспектом організації спортивних змагань є урочистий церемоніал, який включає в себе відкриття та закриття події. Наказ «Про урочистий церемоніал спортивних змагань» є основним документом для суддівської колегії у цьому питанні.

Урочистий церемоніал є важливою складовою частиною спортивного заходу, маючи значний виховний потенціал. Він сприяє пропаганді фізичної культури та спорту, а також формуванню патріотизму та моральних цінностей учасників і глядачів.

Організація урочистого церемоніалу покладається на провідну організацію та головну суддівську колегію, з урахуванням Положення про спортивне змагання, специфіки та традицій даного виду спорту, а також статуту і регламенту міжнародної федерації. Він передбачає чітку послідовність дій для членів Оргкомітету, спортсменів, тренерів, суддів, почесних гостей, інших осіб та служб під час відкриття і закриття змагань.

Порядок урочистого церемоніалу, разом із схемами, планами та ескізами, підлягає затвердженню Оргкомітетом та керівництвом організації, що проводить змагання. Після затвердження, цей порядок разом із відповідними матеріалами надається голові Оргкомітету, заступникові головного судді, директорові спортивної споруди, судді-інформатору, керівнику прес-центру та іншим відповідальним особам, які забезпечують проведення урочистого церемоніалу та його окремих частин.

Відповідальність за проведення урочистого церемоніалу покладається на Оргкомітет та Головну суддівську колегію змагань. Ці організації несуть відповідальність за організацію та відпрацювання кожного етапу урочистого церемоніалу, забезпечуючи його якісне проведення згідно з встановленими нормами та вимогами.

При проведенні міжнародних змагань, порядок урочистого церемоніалу підлягає узгодженню з Протокольним відділом (міжнародним підрозділом) спортивної організації. Голова Оргкомітету спільно з головним суддею або його заступником проводить перевірку готовності спортивної споруди до проведення урочистого церемоніалу. При проведенні міжнародних змагань, в цю перевірку включається також представник Протокольного відділу спортивної організації. Вони спільно перевіряють, чи відповідає спортивна

споруда вимогам та умовам, необхідним для проведення урочистого церемоніалу. Така перевірка допомагає забезпечити належну організацію та проведення урочистого церемоніалу на міжнародному рівні.

Спортивна споруда, де проводиться урочистий церемоніал, повинна бути належним чином оформлена засобами наочної пропаганди і агітації, радіофікації. Вона повинна мати необхідне обладнання, включаючи комплекти Державного прапора, прапори зарубіжних країн, прапори ДСО і відомств, флагштоки, держакі, пристосування для підйому прапорів, фонограми Державного гімну, гімни зарубіжних країн, марші, музичні твори, таблиці з назвами країн-учасниць.

При проведенні міжнародних змагань, правильна назва країни, порядок вивішування прапорів іноземних держав, виходу та формування учасників параду, підйом прапорів і виконання гімнів узгоджується з Протокольним відділом провідної організації. Це дозволяє забезпечити правильне та узгоджене виконання урочистого церемоніалу з урахуванням міжнародних протокольних вимог і дотримання протокольних норм.

При проведенні міжнародних змагань, гасла-вітання та інша інформація викладаються і передаються державною мовою та офіційними мовами міжнародної федерації залежно від виду спорту. У разі двосторонньої зустрічі, мова команди-гостя також враховується. Переклад тексту наданої інформації перевіряється Протокольним відділом провідної організації. Це забезпечує правильне і точне викладення інформації у відповідних мовах, згідно з протокольними вимогами та нормами.

Під час урочистого церемоніалу на спортивній формі учасників змагань повинні бути виконані певні вимоги щодо символіки. Залежно від типу змагань, вимоги до спортивної форми встановлюються наступним чином:

- на міжнародних змаганнях: учасники повинні мати на собі спортивну форму з національними символами або державними символами відповідної країни (це можуть бути елементи у вигляді прапорів, гербів або інших державних символів);

- на державних змаганнях: учасники повинні мати на собі спортивну форму з гербом суб'єкта держави або емблемою спортивного суспільства, відомства (це дозволяє підкреслити національну або регіональну приналежність спортсменів);

- на інших змаганнях: учасники повинні мати на собі спортивну форму з емблемою відповідного спортивного суспільства, відомства, клубу або іншої спортивної організації (це сприяє встановленню та показує зв'язок учасників з конкретною спортивною структурою).

У всіх випадках учасникам заборонено мати на спортивній формі будь-які написи, крім тих, що передбачені правилами конкретного виду спорту. Це забезпечує єдність та консистентність спортивної форми і уникнення непотрібних написів або рекламних матеріалів, які можуть порушити загальний зовнішній вигляд учасників.

Підготовка до урочистого церемоніалу включає проведення репетицій, під час яких всі особи і служби, що відповідають за окремі частини церемоніалу, беруть участь. Генеральна репетиція, яка є останньою перед самим церемоніалом, має особливе значення і вимагає присутності представників Оргкомітету і Головної суддівської колегії. Це забезпечує гармонійну координацію роботи всіх структурних підрозділів і переконується, що урочистий церемоніал пройде успішно та без непередбачуваних проблем.

Під час генеральної репетиції важно перевірити послідовність дій, взаємодію різних учасників, правильність виконання протокольних процедур та загальну спроможність урочистого церемоніалу. Присутність представників Оргкомітету і Головної суддівської колегії на генеральній репетиції дозволяє їм переконатись, що все готово до проведення урочистого церемоніалу згідно з встановленими вимогами та стандартами. У разі виявлення проблем або потреби в уточненнях, представники цих організацій можуть надати необхідні рекомендації та внести необхідні зміни до плану церемоніалу.

Ритуал відкриття змагань може мати наступну послідовність дій:

- побудова спортсменів, тренерів, суддів перед початком параду. Учасники змагань, тренери і судді виходять на площадку в парадній формі. Вони формуються у відповідних розташуваннях згідно з встановленими протокольними нормами;
- інформація диктора. Диктор надає інформацію про самі змагання, їх учасників, а також розповідає про історію даного виду спорту і досягнення українських спортсменів у ньому;
- «позивні» про початок церемонії відкриття. Оголошується початок урочистого церемоніалу;
- виконання маршу для виходу учасників на парад. Учасники змагань виходять на парадну доріжку під супровід музики, виконуючи парадний марш;
- вихід команд (делегацій), членів Оргкомітету, почесних гостей змагань для участі в параді. Представники команд, члени Оргкомітету та почесні гості змагань виходять на парадну доріжку і приєднуються до параду;
- вітання від Оргкомітету змагань, міжнародної федерації, почесних гостей:
- представник Оргкомітету змагань вітає учасників, гостей і почесних осіб, а також представників міжнародної федерації, промовляючи привітальне слово;
- оголошення Оргкомітету про відкриття змагань, підйом державних прапорів;

- виконання державних гімнів. Після оголошення відкриття змагань, виконуються державні гімни країни, в якій проводяться змагання, а також можуть виконуватися гімни учасників зарубіжних країн;

- вручення вимпелів, значків, квітів, сувенірів учасникам і почесним гостям змагань. Важливі особи, такі як представники команд, члени Оргкомітету, почесні гості, можуть отримати вимпелі, значки, квіти або інші сувеніри як символи визнання їх участі в змаганнях;

- вихід учасників урочистого церемоніалу із спортивної арени. Після завершення урочистого церемоніалу, учасники змагань, члени Оргкомітету та інші присутні покидають спортивну арену.

Цей ритуал відкриття змагань може варіюватися в залежності від спортивної організації, виду спорту, рівня змагань та інших факторів. Важливо, щоб урочистий церемоніал відображав значимість події і створював святкову атмосферу для учасників і глядачів.

Показові виступи спортсменів або художніх колективів можуть бути включені до програми відкриття як на внутрішніх, так і на міжнародних змаганнях. Це може додати розваги та різноманітності до урочистого церемоніалу і розширити його вплив на глядачів.

Норми представництва учасників парадів, такі як спортсмени, тренери, судді та інші особи, встановлюються Оргкомітетом і Головною суддівською колегією змагань. Ці норми можуть включати вимоги до зовнішнього вигляду, одягу, поведінки та інших аспектів представлення.

Розмітка на спортивній арені перед проведенням урочистого церемоніалу є рекомендацією, яка може допомогти забезпечити правильний рух учасників парадів. Вона виконується відповідно до схеми виходу та розстановки, яка була затверджена Оргкомітетом і Головною суддівською колегією змагань. Розмітка може включати позначення для постановки команд, ліній для проходу, символіку тощо.

Враховуючи рекомендації та норми, встановлені Оргкомітетом і Головною суддівською колегією, можна забезпечити гарний і організований хід урочистого церемоніалу та парадів на змаганнях.

Порядок побудови учасників відкриття змагань може включати наступні етапи:

- прапороносці з Державними прапорами. Прапороносці з державними прапорами виходять першими і рухаються вперед, представляючи свої країни або території;

- колона ветеранів спорту. Після прапороносців може слідувати колона ветеранів спорту. Ветерани спорту можуть бути вдячними і видатними спортсменами, які показали високі досягнення у своїй кар'єрі. Вони можуть мати на собі спортивні нагороди, стрічки чемпіона та інші символи своїх досягнень;

- команди-учасниці змагань. Команди-учасниці змагань розташовуються в певному порядку, який може бути встановлений

Оргкомітетом. Кожна команда виводить свою табличку з назвою країни, суб'єкта держави або спортивного суспільства. Прапороносець з асистентами може рухатись перед кожною командою, представляючи її офіційний прапор.

Цей порядок побудови допомагає відображати різноманітність країн, територій та команд-учасниць, підкреслюючи значення державних символів та спортивних досягнень. Остаточний порядок побудови може варіюватись залежно від конкретних вимог і правил, встановлених Оргкомітетом та Головною суддівською колегією змагань.

Порядок побудови команд на параді під час змагань може розрізнятись залежно від типу змагань і регламенту, встановленого відповідними організаціями.

На всеукраїнських змаганнях з участю команд суб'єктів України команди шикуються в порядку, вказаному в Конституції України. Це може означати, що команди розташовуються згідно з важливістю або ієрархією суб'єктів України.

На змаганнях з участю команд ДСО і відомств команди шикуються в алфавітному порядку, зліва направо, відповідно до назви команд. Це означає, що команди розташовуються відповідно до першої літери назви їхнього ДСО або відомства.

На міжнародних змаганнях команди шикуються в алфавітному порядку, зліва направо, відповідно до назв країн команд. Якщо немає інших вказівок від міжнародної федерації, то цей порядок застосовується. Команда України зазвичай замикає побудову.

Під час проведення міжнародних спортивних змагань, залежно від вимог міжнародної федерації, узгоджується порядок вітальних виступів. Зокрема, вітальні мови перекладаються на офіційні мови, прийняті у міжнародній федерації. У випадках двосторонніх зустрічей, переклад може бути здійснений на мову команди-гостя.

При представленні членів Оргкомітету у дикторському тексті вказується їх посада, звання, ім'я, по батькові та прізвище. Це дозволяє чітко ідентифікувати особу, яка виступає, і надає церемонії офіційний характер.

При виклику спортсменів для підйому прапора в дикторському тексті зазначаються їх спортивне звання, ім'я, прізвище та назва команди (включаючи країну, місто, суспільство або клуб). Це сприяє їхній ідентифікації і вказує на зв'язок спортсменів з конкретною командою.

Процедура представлення учасників змагань відбувається перед початком змагань і у перервах між ними. Під час представлення спортсмена оголошують його звання, ім'я, прізвище та територію, з якої він виступає (у випадку міжнародних змагань це країна). Також вказують спортивне суспільство або клуб, до якого належить спортсмен.

У окремих випадках, наприклад, якщо спортсмен досягнув високих результатів або має особливі досягнення, можуть бути оголошені додаткові



відомості, такі як звання, ім'я, по батькові тренера та інші короткі відомості про спортсмена.

Під час представлення учасник повинен зробити крок вперед, обернутися лицем до присутніх на змаганнях, а потім повернутися на своє місце. Ця дія символізує увагу та шану спортсмена до глядачів і спортивного співтовариства.

У контексті нагородження призерів змагань рекомендується попередньо підготувати необхідні елементи, що включають:

- нагороди, такі як призи, медалі, жетони, дипломи, грамоти, які будуть вручені учасникам;
- наочну атрибутику, таку як прапори, квіти, підноси для нагород і інші відповідні предмети, які використовуються під час церемонії;
- спеціальне обладнання, включаючи п'єдестали пошани, флагштоки, механізми для підйому прапорів, музичні фонограми та інші необхідні пристрої.

Ці елементи забезпечують належну організацію та проведення церемонії нагородження, створюючи відповідну атмосферу і визначаючи естетичний аспект заходу. Детальна підготовка цих компонентів допомагає забезпечити гладке та високопрофесійне проведення церемонії нагородження для призерів змагань.

Церемонія нагородження під час спортивних змагань враховує особливості конкретного виду спорту, умов і місця їх проведення, а також відповідає статуту та регламенту спортивної федерації. Важливо, щоб нагородження проходило відповідно до встановлених норм і принципів.

Під час церемонії нагородження зазвичай виконується Державний гімн або урочиста мелодія, що надає події особливого характеру та підсилює урочистість моменту. Виконання національного гімну має символічне значення і підкреслює важливість та гідність спортивних досягнень, а також гідність учасників.

Церемонія нагородження є одним із ключових етапів спортивного заходу, на якому визнаються заслуги та досягнення спортсменів, а також підкреслюються цінності спорту та спортивного духу. Правильно організована церемонія нагородження створює відчуття визнання та досягнень учасників і сприяє підтримці спортивних цінностей.

Церемонія нагородження під час спортивних змагань проводиться згідно з такими принципами:

- при завершенні змагань по конкретному виду спорту, таким як спортивні ігри, сучасне п'ятиборство тощо. Нагородження відбувається після закінчення всіх змагань у межах даного виду спорту, коли визначаються переможці та призери;
- після закінчення останнього виду програми комплексних змагань, таких як спартакіади, фестивалі тощо. Коли весь комплекс змагань

завершується, проводиться церемонія нагородження, на якій визначаються кращі учасники;

- після закінчення змагань однієї конкретної дисципліни в рамках певного виду спорту, наприклад, легкої атлетики, плавання, веслування тощо. Після завершення всіх змагань у цій дисципліні проводиться церемонія нагородження, на якій нагороджуються кращі учасники цієї дисципліни.

Церемонія нагородження є важливою частиною спортивного заходу, під час якої визнаються досягнення спортсменів і вручаються нагороди відповідно до результатів змагань.

У випадку, коли для підготовки до церемонії нагородження потрібно додатковий час, можна заповнити цю паузу різноманітними урочистими виступами. Ось декілька можливих варіантів:

- урочистий парад оркестру;
- музичні виступи. Можуть бути запрошені виконавці або музичні колективи, які виконують живу музику на сцені. Вони можуть виконати музичні твори різних жанрів, таких як класична музика, сучасні хіти або народні мелодії, що створюють особливу атмосферу свята;
- показові виступи спортсменів. Спортсмени можуть продемонструвати свої навички і виступити з показовими виступами, які підкреслять красу і вишуканість їхнього виду спорту. Це може бути акробатика, танці, фігурне катання або будь-які інші види спорту, що вражають глядачів;
- різноманітні художні колективи, такі як хори, танцювальні групи, акробатичні колективи або театральні гуртки, можуть представити свої виступи, які зроблять захід більш різноманітним та цікавим.

Вибір конкретного виду заповнення паузи залежить від характеру змагань, можливостей організаторів та побажань учасників та глядачів. Головна мета – створити урочисту та святкову атмосферу, яка відповідає значенню церемонії нагородження. Відбір виступів повинен бути узгоджений з організаторами та враховувати інтереси аудиторії, щоб забезпечити якісний та захоплюючий розважальний виступ.

Усі показові виступи спортсменів або художніх колективів повинні бути підготовлені заздалегідь і відповідати високим стандартам виконавства. Організаторам слід враховувати необхідність забезпечення відповідного освітлення, звукового супроводу та декорацій, які підкреслять виступи і нададуть їм більш виразну та ефектну презентацію.

При виборі музичних виступів слід враховувати розмаїття музичних жанрів та відповідність їхнього стилю атмосфері заходу. Наприклад, можна обрати класичну музику для підкреслення елегантності та величі церемонії, або сучасні ритми для створення більш динамічної та енергійної атмосфери.

Усі деталі щодо підготовки та проведення показових виступів повинні бути чітко узгоджені з організаторами, спортсменами та художніми

колективами. Це допоможе забезпечити успішну реалізацію церемонії нагородження та створити незабутній враження усім присутнім на змаганнях.

Для ефективної організації та проведення церемонії нагородження формується спеціальна група або групи, кількість учасників якої визначається Оргкомітетом або Головною суддівською колегією змагань. Ці групи складаються з досвідчених організаторів та відповідальних осіб, які візьмуть на себе різні функції та обов'язки під час церемонії нагородження.

Склад групи може включати такі посади, як керівник церемонії, координатори, ведучі, організатори протоколу, спеціалісти зі звукового та світлового обладнання, а також інші необхідні фахівці. Кожен член групи виконує свої функції і взаємодіє з іншими учасниками для забезпечення безперебійного та ефективного проведення церемонії нагородження.

Ця спеціальна група відповідає за підготовку та координацію всіх аспектів церемонії, включаючи підготовку нагород, наочної атрибутики, обладнання, музичного супроводу, а також планування ходу церемонії і взаємодію з учасниками.

Важливо, щоб група була добре організованою, щоб члени групи мали достатній рівень досвіду та спеціалізовані знання для забезпечення успішного проведення церемонії нагородження та створення відповідної атмосфери святкування для спортсменів, гостей та глядачів.

Група нагородження відповідає за підготовку наступного:

1. Листи нагородження, в які записуються наступні дані:
  - вид програми, в рамках якого відбулося нагородження;
  - прізвище, ім'я, по батькові та звання призера, які отримують нагороду;
  - назва команди, до якої належить призер (країна, територія, суспільство, клуб);
  - результат, який призвів до отримання нагороди;
  - прізвище, ім'я, по батькові тренера, а також його посада і звання.
3. Нагороди та нагородна атрибутика, які передбачені для нагородження призерів.

4. Список осіб, які будуть вручати нагороди. У цьому списку вказується посада та звання кожної особи, і він попередньо узгоджується з Оргкомітетом. Список передається інформаційним групам (дикторам та операторам табло) для використання.

Група нагородження відповідає за правильне оформлення листів нагородження з усією необхідною інформацією, підготовку нагород та нагородної атрибутики, а також забезпечує наявність списків осіб, що будуть нагороджувати і передає цю інформацію відповідним інформаційним групам. Такі заходи забезпечують гладке та організоване проведення церемонії нагородження, що має велике значення для визнання досягнень спортсменів та тренерів.

На всеукраїнських та міжнародних змаганнях, рекомендується включати дівчат у національних костюмах до складу груп нагородження. Після того, як призери, особи, що вручають нагороди, групи інформації (радіо, табло), оркестр та прапороносці готові, заступник головного судді видає команду про початок церемонії нагородження. Цей етап є важливим для урочистості та достойного вшанування переможців, і включення дівчат у національних костюмах створює атмосферу національної гордості та представляє культурний аспект в рамках церемонії.

Церемонія нагородження охоплює ряд етапів:

1. Збір і побудова учасників нагородження.
2. Оголошення «позивних» для початку церемонії нагородження.
3. Марш учасників змагань, які беруть участь у нагородженні.
4. Вихід учасників змагань та осіб, що вручають нагороди, на майданчик нагородження.
5. Диктор надає інформацію про призерів змагань та осіб, що вручають нагороди.
6. Вручення нагород, дипломів, квітів та пам'ятних сувенірів переможцям.
7. Підняття державного прапора та виконання державного гімну.
8. Показ даних про призерів на екрані табло.
9. Вихід учасників змагань та осіб, які проводили нагородження, зі спортивної арени.

Кожен з цих етапів додає урочистість та значущість церемонії нагородження, підкреслюючи досягнення спортсменів та важливість їх змагань.

Під час проведення міжнародних змагань, дикторські тексти читаються українською мовою та офіційними мовами міжнародної спортивної федерації. У випадку двосторонніх зустрічей, тексти також вимовляються мовою команди-гостя. При оголошенні дикторського тексту, спочатку представляються особи, які вручатимуть нагороди, а потім учасники змагань, такі як спортсмени та тренери. Під час церемонії нагородження, тренери розташовуються з лівого та правого боку п'єдесталу пошани. При піднятті державного прапора та виконанні гімну, всі учасники церемонії нагородження та присутні на змаганнях стоять, обернувшись лицем до прапора. Ці заходи підкреслюють урочистість та повагу до символів та країн, які представлені на змаганнях.

При складанні програми змагань слід враховувати найбільш відповідний час для проведення церемонії нагородження, з урахуванням зайнятості учасників, присутності глядачів та інших факторів. Після церемонії нагородження можуть бути організовані пропагандистські заходи, такі як фотографування переможців змагань, організація прес-конференцій та інтерв'ю з призерами. Ці заходи сприяють популяризації змагань,

висвітленню досягнень спортсменів та сприяють залученню уваги громадськості до спортивних подій.

Ритуал закриття змагань включає наступні етапи:

1. Інформація диктора. Диктор анонсує результати змагань та назву призерів, вказуючи їхні досягнення.

2. Збір і побудова учасників. Учасники змагань збираються і формують стройові ряди перед виходом на спортивну арену.

3. «Позивні»: Диктор дає команду про початок церемонії закриття змагань.

4. Виконання вихідного маршу. Учасники змагань виходять на спортивну арену під виконання вихідного маршу.

5. Вихід учасників і членів Оргкомітету. Учасники змагань та члени Оргкомітету виходять на спортивну арену.

6. Виступ від Оргкомітету. Представник Оргкомітету виступає з промовою, в якій висловлює подяку учасникам, тренерам, організаторам та іншим особам, які допомогли у проведенні змагань.

7. Вручення призів і нагород. Нагороди та призи вручаються призерам та переможцям змагань.

8. Оголошення про закриття. Представник Оргкомітету оголошує про закриття змагань.

9. Спуск державних прапорів та виконання гімнів. Державні прапори спускаються, а гімни виконуються як офіційний акт закриття.

10. Вихід учасників. Учасники закриття змагань покидають спортивну арену.

Цей ритуал дозволяє офіційно завершити змагання і підкреслити значення досягнень спортсменів, а також висловити подяку всім, хто приймав участь у проведенні змагань.

На параді закриття команди учасників змагань виходять і шикуються в порядку зайнятих місць. Це забезпечує організований і впорядкований вигляд під час закриття змагань. Побудова команд на параді закриття міжнародних змагань вимагає узгодження з представниками міжнародних спортивних федерацій та співробітниками Протокольного відділу або міжнародного підрозділу спортивної організації. Це гарантує дотримання протокольних норм і забезпечує відповідну організацію та протокольний порядок під час церемонії закриття змагань.

Кількість команд і чисельний склад учасників параді закриття визначається Головною суддівською колегією за узгодженням з Оргкомітетом змагань. Це залежить від розмірів змагань, кількості учасників та інших організаційних аспектів.

Щодо нагородження спеціальними призами, головний приз може бути вручений представником Оргкомітету або головним суддею змагань. Інші призи, включаючи призи, що надаються організаціями-засновниками, можуть бути вручені представниками цих організацій. Це забезпечує відповідність

протоколу та організаційних зобов'язань, пов'язаних з нагородженням переможців та учасників змагань.

**Регулювання роботи суддівської колегії.** У сучасних соціально-економічних умовах галузь фізичної культури розвивається і еволюціонує, знаходячи нові напрями, зокрема в суддівстві спортивних змагань. Спортивні арбітри виконують важливу соціальну роль і мають значення у сучасному житті, проявляючи активність і здатність діяти в різних контекстах.

Зародження професійного спорту призвело до появи спеціалізованих спортивних суддів у різних видів спорту, таких як футбол, хокей і багато інших. Роль футбольних суддів, зокрема, є надзвичайно складною у професійному спорті.

Створення компетентних суддівських колегій на основі професійних та особистих якостей сприяє високому рівню проведення спортивних заходів. Це дає можливість забезпечувати якісне суддівство і здійснювати контроль за дотриманням правил і справедливістю у спортивних змаганнях.

На змаганнях важливу роль відіграє ієрархія керівництва, яка забезпечує ефективну організацію події. Наявність менеджера (головного судді) змагань є обов'язковою, а на міжнародних і всеукраїнських заходах також потрібен директор змагань.

Директор змагань відповідає за планування технічної організації та проведення події. Він керує роботою всіх осіб, відповідальних за різні аспекти змагань, і вирішує технічні проблеми, які можуть виникнути. Директор змагань керує всіма діями учасників змагань і, завдяки системі сповіщення, знаходиться у постійному контакті з усіма суддями. Його роль полягає в координації роботи всіх учасників змагань та забезпеченні успішного проведення події.

Згідно з регламентом змагань, якщо передбачено посаду директора, він має призначити менеджера, який відповідатиме за успішне проведення змагань відповідно до встановленого регламенту. Менеджер змагань має завдання перевірити наявність всіх офіційних осіб і суддів. У випадку, якщо будь-яка офіційна особа не виконує встановлені правила, менеджер змагань має право замінити її. Крім того, менеджер змагань повинен підтримувати тісний контакт з технічним менеджером і комендантом для забезпечення ефективної співпраці.

Зазвичай на посаду технічного менеджера призначається кваліфікована особа з достатнім досвідом в якості рефері. Він відповідає за електронне обладнання, а також забезпечує належний стан і функціональність інвентарю та технічного обладнання.

Суддя, який призначається для відповідальних змагань, повинен володіти специфічними професійними навичками. Він повинен мати достатній досвід і кваліфікацію для застосування Правил у випадку виникнення інциденту під час змагань. Суддя повинен вміти зберігати спокій, не втрачати самовладання, навіть у непередбачуваних ситуаціях.

Висока концентрація і здатність ігнорувати зовнішні перешкоди, такі як шуми чи відволікання, є також важливими властивостями судді. Володіння «суддівським поглядом», яке полягає в здатності фіксувати в зоровій пам'яті дотримання правил змагань, і хороша зорова пам'ять також є необхідними навичками. Крім того, суддя повинен зберігати повний нейтралітет при винесенні рішень, щоб його не можна було звинуватити в упередженому ставленні до учасника.

Рекомендується, щоб судді, як початківці, так і професіонали, дотримувалися Кодексу поведінки судді. Цей кодекс встановлює стандарти етичної поведінки, які повинні бути дотримані суддями під час виконання своїх обов'язків. Він охоплює такі аспекти, як незалежність, безпристрасність, об'єктивність, справедливість, професіоналізм, конфіденційність і повагу до учасників. Дотримання Кодексу поведінки сприяє підтриманню високих стандартів в суддівстві та забезпеченню довіри до роботи суддів у спортивних змаганнях.

*Зразок кодексу поведінки судді.*

Суддя, який погодився брати участь у суддівстві на українських та інших змаганнях, повинен відповідати таким вимогам:

1. Зберігати постійну фізичну форму, мати нормальний слух та зорову гостроту, відповідні міжнародним федераціям стандартам.
2. Прибувати вчасно на всі призначені змагання і покидати місце проведення лише за дозволом головного судді.
3. Постійно удосконалювати свої професійні знання в обраному виді спорту, знати правила змагань та свої обов'язки відповідно до регламентів проведення змагань і точно їх виконувати.
4. Дотримуватися охайного зовнішнього вигляду, носити відповідний суддівський одяг і дотримуватися правил особистої гігієни.
5. Утримуватися від споживання алкогольних напоїв перед і протягом дня суддівства, а також на території спортивної бази, де проводиться турнір, особливо тоді, коли суддя перебуває в суддівській формі.
6. Утримуватися від будь-якої поведінки, яка може створити сумнів щодо об'єктивного виконання своїх обов'язків. Проте судді не забороняється проживання в тих же готелях, де проживають учасники змагань, або відвідування суспільних місць, де вони можуть перебувати.
7. Надавати інтерпретацію свого рішення тренерові або представнику команди відповідно до правил змагань.
8. Утримуватися від критики та обговорення рішень інших суддів з ким-небудь, за винятком самого судді, головного судді або представника апеляційно-інспекторського журі.
9. Не займатися жодною формою ставок або парі на змагання.
10. Утримуватися від спілкування з уболівальниками під час проведення змагань.

11. Не давати інтерв'ю та не зустрічатися з журналістами без дозволу головного судді.

12. Завжди поводитися належним чином, коректно та з повагою ставитися до головного судді, інших суддів, спортсменів та уболівальників.

13. Не приймати запрошення на суддівство від інших організаторів, якщо вже надав згоду на роботу суддею на певних змаганнях.

Для ефективного проведення змагань, необхідно мати команду з не менше ніж 50 суддів, які працюватимуть як єдиний узгоджений колектив. Головна мета суддів полягає в тому, щоб забезпечити всім учасникам змагань рівні умови для досягнення найкращих результатів у чесному змаганні. Важливо враховувати інтереси спортсменів як головний пріоритет. Правила, які були розроблені, є основою проведення змагань і забезпечують рівноправність учасників, запобігаючи будь-якому недобросовісному поведженню.

Кожен суддя або рефері повинен мати глибоке знання Правил змагань, і для тих, хто практикує суддівство регулярно, ці Правила повинні стати їхньою настільною книгою. Однак варто пам'ятати, що Правила не можуть передбачити всі можливі ситуації, і навіть серед досвідчених суддів можуть виникати розбіжності щодо трактування певного правила. В таких випадках важливо керуватися принципом доцільності щодо даного правила.

У Правилах спортивних змагань часто використовуються терміни «повинен» і «варто» з метою чіткого підкреслення характеру обов'язковості виконання певного правила. Коли в правилі зустрічається слово «повинен», це означає, що дотримання цього правила є обов'язковим. А коли використовується слово «варто», це вказує на бажаність дотримуватися цього правила, але його строге виконання не є обов'язковим.

Від судді залежить винесення вердикту, а головне – реалізація прийнятих рішень. Суддя повинен підходити до виконання своїх обов'язків об'єктивно, враховуючи принципи справедливості, і не маючи попереднього упередження до будь-якого учасника. Суддя не повинен спрямовуватися на мету «піймати» учасника, а має забезпечувати справедливість та дотримання Правил змагань.

Суддівство має на меті забезпечення рівних можливостей для всіх учасників змагань, незалежно від їх категорії – міжнародного класу чи клубного рівня. У ситуаціях, коли судді повинні приймати суб'єктивні рішення, вони повинні керуватися питанням: «Яке рішення буде справедливим для всіх спортсменів?» Це визначає вірний критерій. Суддя повинен розуміти потреби спортсменів і знати, як з ними спілкуватися. Враховуючи, що під час змагань багато спортсменів дуже хвилюються, суддя повинен уникати диктаторського стилю спілкування, який може призвести до неприємних ситуацій. Іншим спортсменам слід поступово йти на зустріч, демонструючи твердість, але дипломатичний підхід. Якщо спортсмени не реагують на обґрунтоване попередження, їх можна покарати, незалежно від



їхніх попередніх досягнень. Суддя може видалити спортсмена з подальшої участі в змаганнях після попередження.

Затримки в проведенні змагань можуть становити серйозну проблему. З одного боку, важливо не квапити спортсменів без необхідності, забезпечуючи їм достатньо часу для підготовки. З іншого боку, суддям необхідно забезпечувати проведення змагань відповідно до розкладу, без зайвих затримок, що сприяє виконанню програми змагань і сприятливо впливає на спортсменів, які можуть розраховувати на точний графік. Проте, нагадування про час і створення «тиску» на спортсменів для прискорення проведення змагань слід робити з великою тактовністю та повагою.

Підсумовуючи, для суддів справедливого спортивного суддівства важливі наступні якості:

1. Такт і здоровий глузд, що дозволяють судді взаємодіяти з учасниками та іншими офіційними особами з повагою та толерантністю.

2. Високий рівень концентрації уваги для точного спостереження за подіями та забезпечення справедливого розгляду ситуацій під час змагань.

3. Швидка реакція, що дозволяє суддям приймати вирішальні рішення вчасно та ефективно.

4. Рішучість без різкості, що дозволяє суддям впевнено виконувати свої обов'язки, але при цьому підтримувати атмосферу спортивного справедливості та розуміння.

5. Глибокі знання і розуміння Правил та вимог змагань, що дають суддям змогу застосовувати їх на практиці і забезпечувати дотримання справедливості та рівних умов для усіх учасників.

6. Розуміння потреб спортсменів, врахування їх психологічного та емоційного стану, а також вміння встановлювати конструктивну комунікацію та взаємодію з ними.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Які основні етапи церемонії відкриття першого засідання суддівської колегії на змаганнях?

2. Які питання обговорюються на щоденних засіданнях суддівської колегії під час змагань?

3. Що таке протест на змаганнях і хто може його подати?

4. Які вимоги до показових виступів під час церемонії нагородження?

5. Як формується група з організації церемонії нагородження?

6. Що готує група нагородження перед церемонією?

7. Які етапи включає церемонія нагородження на змаганнях?

8. Як організовується церемонія нагородження на міжнародних змаганнях?

9. Які етапи включає ритуал закриття змагань?

10. Які вимоги до спортивної форми під час церемонії відкриття?

11. Які принципи церемонії нагородження на змаганнях?

12. Які вимоги до підготовки місця змагань для церемонії?
13. Хто відповідає за проведення церемонії відкриття і закриття змагань?
14. Які документи регламентують церемонії на змаганнях?
15. Які посади передбачено в ієрархії керівництва змаганнями?
16. Які основні якості повинен мати суддя для успішного арбітражу?
17. Що таке Кодекс поведінки судді і які норми він встановлює?
18. Які принципи повинен дотримуватися суддя під час прийняття рішень?
19. Які якості важливі для судді при спілкуванні зі спортсменами?
20. Які основні принципи справедливого суддівства?

### **Контрольні питання до розділу 3**

1. Які основні елементи входять до обладнання місць змагань з пляжної боротьби?
2. Як позначається зона змагань з пляжної боротьби?
3. Які вимоги до покриття зони змагань з пляжної боротьби?
4. Де розташовується суддівська колегія на змаганнях з пляжної боротьби?
5. Які основні елементи входять до матеріально-технічного забезпечення змагань з вільної боротьби?
6. Чому потрібне відеообладнання на змаганнях з вільної боротьби?
7. Які вимоги до розміщення килима для вільної боротьби?
8. Як позначаються робоча та захисна зони на килимі для вільної боротьби?
9. Які документи регламентують підготовку місць змагань з дзюдо?
10. Які заходи забезпечують безпеку під час змагань з дзюдо?
11. Які мінімальні розміри майданчика для змагань з дзюдо?
12. Що являє собою робоча зона на майданчику для дзюдо?
13. Яке призначення зони безпеки на майданчику для дзюдо?
14. Які обмеження на дії за межами робочої зони в дзюдо?
15. Хто несе відповідальність за безпеку учасників під час змагань з дзюдо?
16. Які основні елементи включає змагальний майданчик «Хорт» для хортингу?
17. Де розміщується лінія стартової позиції рефері?
18. Які вимоги до безпечної відстані навколо хорту?
19. Як позначаються межі майданчика в розділі «Самозахист»?
20. Яке покриття може використовуватися для змагань з «Форми» без контакту?
21. Хто перевіряє придатність хорту перед змаганнями?
22. Яка основна мета Правил змагань зі спортивної боротьби?

23. Які документи регулюють проведення антидопінгового контролю на змаганнях з боротьби?
24. Які типи змагань з боротьби розрізняють за характером?
25. Які основні вимоги до подачі та розгляду протестів на змаганнях?
26. За яких умов протест не розглядається суддівською колегією?
27. Що таке умовний допуск учасника і коли він застосовується?
28. Які типові причини виникнення конфліктних ситуацій на змаганнях?
29. Які дії вживаються суддівською колегією у разі форс-мажорних обставин під час змагань?
30. Які основні питання включаються до звіту головного судді про змагання?
31. Які документи додаються до звіту головного судді?
32. Яке значення має аналіз суддівської роботи після змагань?
33. Як оцінюється робота суддів у звіті головного судді?
34. Кому передається звітна документація після змагань?
35. Хто відповідає за підготовку звітної документації після змагань?
36. Які функції виконує суддівська колегія під час церемонії відкриття змагань?
37. Які етапи включає ритуал відкриття змагань?
38. Які заходи можуть заповнити паузу перед церемонією нагородження?
39. Яка роль суддівської колегії у сучасному професійному спорті?
40. Які основні вимоги до професійних якостей суддів на змаганнях?

## РОЗДІЛ 4 ПІДГОТОВКА ТА КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СУДДІВ З СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

### 4.1. Особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі

**Порядок та структура підготовки спортивних суддів.** Контроль за дотриманням правил спортивних змагань та регулюванням спортивної діяльності, включаючи вимоги до учасників, спортивних споруд, спорядження, обладнання, умов та порядку визначення переможців, а також фіксацію спортивних результатів, здійснюється спортивними суддями.

Закон України 3808-ХІІ «Про фізичну культуру і спорт» встановлює, що до суддівства допускаються тільки особи, які успішно пройшли спеціальну підготовку та були атестовані відповідно до встановленого порядку. (Відомості Верховної Ради (ВВР), 1994, N 14, ст.80).

Громадяни України отримують підготовку для отримання суддівської категорії через організації фізичної культури і спорту, згідно з програмами, які затверджуються спортивними федераціями (союзами, асоціаціями, лігами) з конкретного виду спорту та узгоджуються з Міністерством освіти і науки України, молоді та спорту України.

Підготовка учнів в спеціалізованих навчально-спортивних установах і училищах олімпійського резерву для отримання суддівської категорії здійснюється з використанням спеціальних навчальних програм.

Для отримання суддівської категорії «суддя зі спорту» особа подає заяву в організацію фізичної культури і спорту за встановленою формою.

Підготовка громадян для отримання суддівської категорії «суддя зі спорту» здійснюється через учбові і учбово-тренувальні заняття, семінари, заліки та стажування в суддівстві неофіційних спортивних змагань.

Важливим аспектом реалізації правил змагань є підготовка суддів, чия спеціальна підготовка повинна відповідати рівню підготовки спортсменів або, навіть, перевищувати його для об'єктивної оцінки ситуацій, що виникають під час змагань.

Колегія суддів, відповідно до статуту федерації з виду спорту України і чинного законодавства, виконує ряд функцій, включаючи:

1. Відбір і підготовку суддів, проведення суддівських семінарів для надання їм необхідних навичок і знань.

2. Сертифікацію і ліцензування тренерів і суддів з метою визнання їх кваліфікації та дозволу на здійснення своєї діяльності.

3. Облік суддівських кадрів і організацію семінарів для підвищення кваліфікації суддів, що сприяє постійному удосконаленню їх професійних знань і навичок.

Ці функції дозволяють колегії суддів забезпечувати належний рівень суддівської діяльності, розвиток і підтримку кваліфікованих суддівських кадрів, а також забезпечувати високу якість і об'єктивність суддівства відповідно до вимог спортивної федерації та законодавства країни.

Порядок проходження спеціальної підготовки для спортивних суддів в організаціях фізичної культури та спорту передбачає наступні етапи:

1. Організації фізичної культури і спорту забезпечують організацію та проведення спеціальної підготовки для спортивних суддів.

2. Спеціальна підготовка проводиться у формі семінарів за навчальними програмами, які затверджені відповідними спортивними федераціями (союзами, асоціаціями, лігами) відповідних видів спорту в Україні.

3. Навчальні програми спеціальної підготовки визначають рівень знань правил змагань, встановлюють вимоги до теоретичних і практичних заліків, а також містять нормативи щодо фізичної підготовки, якщо такі нормативи встановлені для відповідних видів спорту.

4. Під час спеціальної підготовки спортивні судді мають можливість брати участь в неофіційних спортивних змаганнях як судді для практичного вдосконалення своїх навичок.

Така спеціальна підготовка дозволяє спортивним суддям отримати необхідні знання і вміння для кваліфікованого суддівства, а також відповідну фізичну підготовку для виконання своїх обов'язків відповідно до вимог відповідних спортивних федерацій.

Для проходження спеціальної підготовки спортивні судді звертаються до відповідної федерації (союзу, асоціації, ліги) з виду спорту або до їх територіальних структурних підрозділів, подаючи заяву про бажання пройти таку підготовку.

Федерація (союз, асоціація, ліга) з виду спорту або їх територіальні структурні підрозділи ведуть облік спортивних суддів, які виразили бажання пройти спеціальну підготовку, та організують проведення цієї підготовки. Протягом місячного терміну заявникам повідомляють прийняте рішення.

Після проходження спеціальної підготовки судді, які отримали оцінки «відмінно» або «добре» (не менше ніж 80% правильних відповідей на теоретичні питання та практичних завдань), а також виконали нормативи фізичної підготовки в тих видах спорту, де такі нормативи встановлені, у своїх посвідченнях суддів ставлять відмітку: «Пройшов спеціальну підготовку і допущений до суддівства офіційних спортивних змагань України», яка підтверджується підписом керівника організації фізичної культури і спорту, що проводив підготовку, а також печаткою.

Враховуючи зростаючий темп сучасних змагань, суддям необхідно мати високий рівень підготовки, щоб ефективно виконувати свої обов'язки. Теоретична, практична, фізична та психологічна підготовка є невід'ємними складовими для забезпечення високої якості суддівства і забезпечення справедливості та об'єктивності у спортивних змаганнях.

Структура підготовки суддів включає наступні етапи, незалежно від рівня кваліфікації, з відмінностями в змісті програми:

*Самостійна робота щодо вивчення правил змагань.* Суддя самостійно вивчає правила змагань, ознайомлюється з вимогами та процедурами, що стосуються проведення змагань в конкретному виді спорту.

*Навчально-практичний семінар.* Учасники проходять спеціальні семінари, де знайомляться з основними аспектами суддівства, включаючи розгляд практичних ситуацій, демонстрацію правильного застосування правил і процедур, а також обговорення специфічних ситуацій, що можуть виникнути під час змагань.

*Складання теоретичних і практичних іспитів.* У рамках семінару судді складають теоретичні та практичні іспити, які перевіряють їх знання правил змагань і їх вміння застосовувати їх під час суддівства. Це включає розпізнавання ситуацій, вирішення спорів і прийняття обґрунтованих рішень.

*Практика суддівства на змаганнях.* Після успішного проходження семінару і складання іспитів, судді отримують можливість практикуватися на змаганнях відповідного рівня. Вони працюють під керівництвом досвідчених суддів, отримують практичний досвід і відпрацьовують свої навички у реальних ситуаціях.

Отримання суддівської категорії є лише початком для суддів. Після отримання категорії, суддя зобов'язаний постійно підтримувати і покращувати свою кваліфікацію. Це включає участь у семінарах, тренінгах, конференціях та інших навчальних заходах, що дозволяють оновлювати знання з правил і регламентів спортивних змагань.

Крім того, суддя повинен брати активну участь у практичному суддівстві на змаганнях, які відповідають його рівню кваліфікації. Це дозволяє суддям набувати досвіду, вдосконалювати свої навички та виробляти об'єктивні оцінки під час змагань.

Важливо відзначити, що невиконання обов'язків щодо систематичної підготовки та участі у суддівстві на відповідному рівні може призвести до анулювання суддівської ліцензії. Це забезпечує високий професійний стандарт та забезпечує, що судді залишаються компетентними та актуальними у своїй діяльності.

Виділяють наступні розділи семінарів:

1. Теоретичні лекції з аналізом кожного пункту Правил змагань і поясненням вимог, деталей та особливостей кожного правила.

2. Теоретичні семінари спрямовані на аналіз різних ситуацій, які можуть виникнути під час змагань. Суддям представляються реальні або потенційні ситуації, і вони разом обговорюють оптимальні рішення та можливі варіанти дій. Це допомагає суддям розвивати аналітичні та рішення прийняття навичок.

3. Практичні заняття передбачають виконання практичних завдань, що спрямовані на тренування суддівських навичок. Судді мають можливість

практикуватися у прийнятті рішень під час симуляційних ситуацій або реальних тренувальних змагань. Це дозволяє суддям вдосконалювати свої навички спостереження, оцінки і взаємодії з учасниками змагань.

**Теоретична підготовка.** Теоретична підготовка є невід'ємною частиною роботи суддів і гарантує їхню кваліфіковану діяльність. Глибоке засвоєння і розуміння правил змагань дозволяють суддям точно і об'єктивно застосовувати норми під час змагань і забезпечувати рівні умови для всіх учасників.

Крім того, знання і розуміння технічних прийомів і рухів спортсменів є так само важливими для суддів. Це допомагає їм бути відповідальними за оцінку правильності виконання технічних елементів і забезпечувати справедливість і об'єктивність рішень. Інсайдерське розуміння основ рухів спортсменів дозволяє суддям бути впевненими в своїх рішеннях і виробляти належну оцінку спортивних дій.

Тому, глибока теоретична підготовка і знання технічних аспектів спортивних дій є основою для кваліфікованого суддівства і забезпечують об'єктивність та справедливість у спортивних змаганнях.

Судді повинні прагнути до постійного професійного розвитку і бути в курсі нових досягнень і технічних аспектів у своїй області. Це може включати читання спеціальної літератури, відвідування учбово-тренувальних зборів висококваліфікованих команд та спостереження за виконанням різних прийомів і вправ.

Ведення записів про проведені змагання є корисним інструментом для суддів. Вони можуть робити позначки в щоденнику про нестандартні ситуації або випадки, які не обумовлені в правилах. Це дозволяє суддям аналізувати свою роботу, виявляти тенденції, вдосконалювати свої вміння та приймати кращі рішення в подібних ситуаціях у майбутньому.

Такий підхід до саморозвитку і систематичне збирання досвіду допомагають суддям підтримувати високий рівень професійної компетентності і забезпечувати якість суддівства на змаганнях.

Під час міжсезоння слід привести раніше зроблені записи в порядок, проаналізувати свої дії і дії колег. Корисно уважно вивчити нові методичні матеріали і ознайомитися з аналізом роботи суддів на різних змаганнях попереднього року. Також, цей період є відмінним часом для повторення і детальнішого вивчення правил змагань, а також останніх змін і доповнень до них.

Семінари для суддів є найважливішою формою колективної роботи з підготовки та перевірки готовності суддів до змагань. Практичне суддівство відіграє важливу роль у програмі суддівських семінарів. Тому рекомендується проводити семінари паралельно з яким-небудь турніром. Арбітр може отримати практичну користь від свого суддівства лише за умови, що його робота на майданчику буде уважно проаналізована, розібрана і оцінена досвідченішими колегами.

Перспективним напрямком в розвитку суддівських семінарів є використання відеозаписів. Відеозаписи дозволяють повторно переглянути необхідні епізоди. Арбітру, спостерігаючи за собою з боку, стає можливою краще розібратися у причинах своїх помилкових або неточних дій. Це дозволяє покращити професійну майстерність суддів та підвищити якість їх роботи.

Зразок схеми семінару суддів з боротьби.

**1 день:**

- ранковий біг, зарядка, водно-закалювальні процедури;
- роз'яснення і інтерпретація правил суддівства, можливі зміни в суддівстві;
- практичні заняття з техніки суддівства та спеціальної підготовки.

**2 день:**

- ранкова ходьба, зарядка, підготовка до здачі тестів з фізичної підготовки;
- роз'яснення і інтерпретація правил суддівства;
- механіка і техніка суддівства (жестикуляція арбітра);
- заняття з ЗФП;
- практичне суддівство сутичок.

**3 день:**

- ранкова ходьба, зарядка, підготовка до здачі тестів з фізичної підготовки;
- методика суддівства;
- перегляд методичних фільмів;
- практичне суддівство сутичок.

**4 день:**

- ранковий біг, зарядка водно-закалювальні процедури;
- психофізіологічне тестування;
- спеціальна підготовка;
- перегляд відеозаписів з наступним аналізом;
- практичне суддівство сутичок із розбором і аналізом.

**5 день:**

- ранковий біг, зарядка водно-закалювальні процедури;
- прийом нормативів з фізичної підготовки;
- секційні заняття;
- практичне суддівство сутичок із розбором і аналізом.

**6 день:**

- ранковий біг, зарядка водно-закалювальні процедури;
- тестування за правилами і методикою суддівства;
- інформація про поправки та зміни правил суддівства.

Теоретичні заняття, як правило, проводяться в аудиторних приміщеннях вранці і тривають приблизно 3 години. Під час цих занять вивчаються теоретичні аспекти суддівства, обговорюються правила змагань,



розглядаються приклади ігрових ситуацій, а також надаються відповіді на запитання учасників.

Пообідні заняття зазвичай проводяться в спортивному залі. На цих заняттях зосереджена увага на розборі ігрових ситуацій, вдосконаленні суддівської техніки, проведенні тестування і безпосереднього суддівства. Учасники мають можливість практично вправлятися у суддівстві та отримати відповіді на питання, що виникають у процесі занять.

**Практичне суддівство.** Практичне суддівство є важливою складовою програми семінарів для арбітрів. Рекомендується, щоб арбітри вели відеозаписи проведених ними ігор, що дозволяє їм аналізувати свою роботу та покращувати свої навички. Також корисно зробити позначки в щоденнику про нестандартні ситуації, з якими стикаються в особистій практиці або в практиці інших арбітрів, особливо якщо вони не передбачені правилами. Аналізування власних дій та дій колег, уважне вивчення нових методичних матеріалів також мають велике значення для постійного покращення суддівських навичок.

Механіка суддівства – це система правил та методів, розроблена для ефективного виконання суддями своїх обов'язків на спортивному майданчику. Вона допомагає суддям зайняти відповідну позицію та забезпечити належне спостереження за грою, щоб приймати обґрунтовані та правильні рішення у випадку порушення правил. Механіка суддівства включає в себе такі аспекти, як правильна позиція судді, зорове спостереження, спритність у виявленні порушень та вміння ефективно комунікувати з учасниками гри. Ця система сприяє забезпеченню справедливого та рівного суддівства на спортивних змаганнях.

Згоден, здоровий глузд є невід'ємною складовою хорошого судді. Він передбачає ясне розуміння не тільки офіційних правил змагання, але й загальної сутності самої гри. Суддя повинен мати здатність розрізняти суттєві порушення від незначних і здатний вжити заходи відповідно до ситуації. Строгість у застосуванні правил повинна супроводжуватися здоровим глуздом, що дозволяє уникнути невдоволення глядачів, спортсменів і тренерів.

Важливо, щоб усі судді, незалежно від рівня змагань, проявляли професіоналізм у своїй роботі. Це означає, що вони мають бути добре підготовленими, володіти глибоким розумінням правил і вміти застосовувати їх у практичних ситуаціях. Тільки такі судді здобудуть повагу спортсменів, тренерів та глядачів, і зможуть виконувати свої обов'язки на високому професійному рівні.

Професіоналізм є важливою якістю для всіх суддів незалежно від рівня змагань. Це включає в себе не тільки знання правил, але й здатність доцільно застосовувати їх у практичних ситуаціях. Лише через професіоналізм і високий рівень роботи судді можуть здобути повагу і визнання в спортивному середовищі.

Також дуже важливо, щоб судді планували свої поїздки до місця змагань заздалегідь і враховували можливі труднощі на дорозі, зокрема негоду. Це дозволить їм прибути вчасно і уникнути запізень на змагання.

Рекомендується, щоб судді прибували на місце проведення змагань заздалегідь, щоб вони мали достатньо часу для підготовки. Це включає не тільки фізичну підготовку, але й психологічну готовність до змагання. Бути у гарній фізичній і психологічній формі допоможе суддям приймати об'єктивні рішення і ефективно виконувати свої обов'язки.

**Основний словник суддівських термінів.** Кожен суддя зобов'язаний знати і застосовувати такі терміни, які є офіційним засобом спілкування між суддями і борцями під час сутички.

1. SALUT (САЛЮТ)

Борці повинні привітати один одного перед сутичкою.

2. START (СТАРТ)

Запрошення борцям встати по кутах килима, попрямувати в центр для контролю і рукостискання, після чого вони прямують у свої кути і чекають свистка арбітра, який запрошує почати сутичку.

3. CONTACT (КОНТАКТ)

Арбітр просить борця покласти обидві руки на спину супротивника, який перебуває у стійці в положенні нижнього. Під час боротьби в стійці борці повинні прийняти контакт «корпус до корпусу».

4. OPEN (ОПЕН)

Борець повинен змінити свою позицію і боротися більш відкрито.

5. DAWAI (ДАВАЙ)

Арбітр запрошує борців до більш активної боротьби.

6. ATTENTION (АТТАНСЬОН)

Арбітр звертає увагу пасивного борця перед попередженням за відмову від правильної позиції в партері.

7. ACTION (АКСЬЙОН)

Борець повинен проводити розпочатий прийом.

8. HEAD UP (ХЕД АП)

Борець повинен підняти голову. Команда дається арбітром у разі пасивності та повторюваних атак «головою вперед»

9. JAMBE (ЖАМБ)

Борець зробив порушення ногою (греко-римська боротьба).

10. POSITION (ПОЗИСЬОН)

Початкова позиція борців у партері (або після команди контакту в греко-римській боротьбі) перед свистком арбітра.

11. A TERRE (А ТЕР)

Боротьба починається в партері.

12. PLACE (ПЛЯС)

Ударом рукою по килиму, вимовляючи в цей самий час «ПЛЯС», арбітр закликає борців не йти за межі килима.

13. DANGER (ДАНЖЕ)

Небезпечне положення

14. FAULT (ФОЛТ)

Заборонений прийом або порушення правил.

15. STOP (СТОП)

Це слово позначає зупинку сутички.

16. ZONE (ЗОН)

Це слово вимовляється гучним голосом, якщо борець входить у червону зону.

17. CONTINUER (КОНТИНЮЕ)

За цією командою арбітра боротьба має відновитися. Арбітр використовує це слово для продовження боротьби, якщо борці зупиняються в замішанні і дивляться, ніби запитуючи пояснення.

18. TIME OUT (ТАЙМ АУТ)

Коли один із борців припиняє боротьбу навмисно або внаслідок травми, або з будь-якої іншої причини, арбітр використовує цей вираз, щоб хронометрист зупинив секундомір.

19. CENTRE (САНТР)

Борці повинні встати в центр килима і там продовжити сутичку.

20. UP (АП)

Сутька поновлюється в стійці.

21. INTERVENTION (ІНТЕРВАНСІОН)

Суддя, арбітр або керівник килима просять втручання.

22. OUT (АУТ)

Сутька проведена за межами килима.

23. O.K. (О КЕЙ)

Прийом зараховується (визнаний законним, коректним). Суддя і керівник килима перебувають у положенні, яке не дає змоги бачити те, що відбувається на протилежному боці килима, арбітр повинен підняти руку, щоб показати, виконано прийом у межах килима або за його межами.

24. NON (НОН)

Це слово вживається для вказівки дії, яка анулюється.

25. TOUCHÉ (ТУШЕ)

Це слово вживається, що борець переміг на туше. Арбітр може вимовити слово TOMBE (ТОМБЕ), вдаряє рукою по килиму і дає свисток про закінчення сутички.

26. DECLARE BATTU (ДЕКЛЯР БАТЮ)

Рішення про поразку, ухвалене в результаті суддівського рішення.

27. DEFAIT (ДЕФЕТ)

Противника переможено.

28. DISQUALIFICATION (ДИСКАЛІФІКАСІОН)

Дискваліфікація внаслідок негідної поведінки або грубості

29. FIN (ФЕН)

Закінчення сутички.

30. CHRONOMETRE (ХРОНОМЕТР)

Хронометрист повинен за цією командою арбітра зупинити або ввімкнути хронометр.

31. GONG (ГОНГ)

Удар гонга позначає початок або кінець сутички.

32. JURY (ЖУРІ)

Суддівська бригада.

33. ARBITRE (АРБІТР)

Офіційна особа, яка керує сутичкою на килимі.

34. JUGE (ЖЮЖ)

Офіційна особа, яка асистує арбітру і дає бали борцям протягом сутички. Він зазначає у своєму бюлетені всі дії по ходу сутички.

35. CHEF DE TAPIS (ШЕФ ДЕ ТАПІ)

Керівник килима. Офіційна особа, відповідальна за килим. Він втручається в разі розбіжностей між арбітром і суддею.

36. CONSULTATION (КОНСЮЛЬТАСЬОН)

Керівник килима консультує арбітра і суддю перед оголошенням дискваліфікації або прийняттям рішення з усіх питань у разі розбіжностей.

37. AVERTISSEMENT (АВЕРТИСМАН) Арбітр карає борця за порушення Правил.

38. CLINIC (КЛІНІК)

Стажування

39. DOCTEUR (ДОКТОР)

Офіційний лікар сутички.

40. VICTORY (ВИКТОРИ)

Оголошення переможця арбітром.

41. PROTEST (ПРОТЕСТ)

Протест, поданий у результаті будь-якого рішення.

42. NO JUMP (НО ДЖАМП)

Попередження арбітром борця в партері, який вискакує вперед, щоб уникнути захоплення суперником.

43. ACCROCHAGE (АКРОШАЖ)

Хрест (Положення, описане в ст.51 Правил змагань).

44. SCORESHEET (СКУШИТ)

Протокол сутички

45. ROUNDSHEET /РАУНДШИТ/

Протокол змагання

**Особливості суддівської жестикуляції під час поєдинку у греплінгу**  
(<https://ips.ligazakon.net/document/re32356?an=470>).



*Рис. 4.1. Запрошення на середину*



*Рис. 4.2. Рахується утримання*



*Рис.4.3. Нейтральна рестарт-позиція*



*Рис. 4.4. Клоуз гард*



*Рис 4.5. Напівгард*



*Рис. 4.6. Оупен гард*



*Рис. 4.7. Сайд маунт*



*Рис. 4.8. Фул маунт*



*Рис. 4.9. Бек маунт*



*Рис. 4.10. Один бал*



*Рис. 4.11. Два бали*



*Рис. 4.12. Три бали*





*Рис. 4.13. Чотири бали*



*Рис. 4.14. Попередження, один бал супернику*



*Рис. 4.15. Дискваліфікація*

### **Питання для самоконтролю:**

1. Які аспекти спеціальної підготовки суддів у спортивному суддівстві забезпечують їхню об'єктивність та компетентність у вирішенні ситуацій під час змагань?
2. Які функції виконує колегія суддів в спортивній сфері, згідно зі статутом федерації з виду спорту та чинним законодавством?
3. Які програми використовуються під час спеціальної підготовки спортивних суддів, і що вони включають?
4. Як спортивні судді можуть практично вдосконалювати свої навички під час спеціальної підготовки?
5. Як колегія суддів сприяє підтримці високої якості і об'єктивності суддівства відповідно до вимог спортивної федерації та законодавства України?
6. Які кроки спортивний суддя повинен зробити для отримання спеціальної підготовки, що дозволяє їм виконувати свої обов'язки згідно з вимогами спортивних федерацій?
7. Як здоровий глузд суддів сприяє справедливості та об'єктивності в їхніх рішеннях? Як вони розрізняють суттєві порушення від незначних і як це впливає на розвиток гри?
8. Які виклики можуть виникнути під час практики суддівства на реальних змаганнях? Як судді можуть підготуватися до них заздалегідь для ефективної реакції?
9. Як професіоналізм суддів впливає на їхню повагу у спортивному середовищі? Як вони можуть довести свій професіоналізм через свою роботу на змаганнях?
10. Як планування поїздок до місця змагань заздалегідь допомагає суддям уникнути труднощів та запізнь на змагання? Як це впливає на хід змагань і сприйняття їх учасниками?

## **4.2. Особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі**

**Фізична підготовка.** Фізична підготовка є однією з вимог до підготовки суддів, а організація їх підготовки пов'язана зі змістом календаря змагань. Спостереження показують, що як спортсмени, так і судді швидко втрачають спортивну форму, якщо повністю припиняють заняття на тривалий період. Однак, відновити форму легко і швидко не завжди вдається.

Навіть найкращі арбітри, які мають відмінну підготовку перед сезоном, не зможуть провести змагання на високому рівні, якщо не враховувати систематичні тренування фізичної підготовки та підтримку спортивної форми.

Успішна робота арбітра вимагає високого рівня розвитку його психофізіологічних якостей. Серед найважливіших з них варто виділити

увагу, швидкість сприйняття та обробки інформації, а також емоційну стійкість.

В сучасному спорті, де важлива блискавична швидкість дій, арбітрам потрібна постійна концентрація уваги. Навіть найкоротше відступлення може серйозно вплинути на перебіг змагання. Наукові дослідження чітко показують, що увага зменшується з появою перших ознак стомлення. Фізична втома часто призводить до пропуску порушень або неправильного їх визначення. Те ж саме можна сказати і про швидкість реакції, яка різко знижується під впливом стомлення. Судді, які не мають достатньої фізичної підготовки, швидше схильні до пропуску порушень у найнапруженіші моменти, що часто призводить до негативних наслідків в ході гри.

Судді, які не мають достатньої фізичної підготовки, можуть пропускати порушення в самій напруженій хвилині, що часто призводить до грубості в іграх. Отже, фізична втома є одним з найважливіших факторів, які впливають на психофізіологічні характеристики суддів.

Цікава практика підтримки спортивної форми була впроваджена провідними суддями на великих міжнародних змаганнях. Вони розпочинали кожний ранок робочого дня з тренувань в спортивному залі. Ці ранкові заняття давали їм великий заряд бадьорості та енергії, який позитивно впливав на їх загальний стан. Крім того, це допомагало зняти психологічну напругу, яка є характерною для великих турнірів.

Проведення товариських ігор з участю арбітрів, журналістів та тренерів у вільні дні від змагань має кілька корисних ефектів. З одного боку, це сприяє підтримці спортивної форми учасників, оскільки вони отримують додатковий фізичний навантаження і підтримують свою фітнес-рівень. З іншого боку, такі ігри дають можливість арбітрам краще познайомитися з колегами і встановити добрі стосунки з представниками інших професій, що може позитивно вплинути на співпрацю та взаємодію в подальшій роботі.

Суддя, який не приділяє достатню увагу своїй фізичній підготовці, неодмінно поступово втрачатиме форму та знижуватиме якість своєї роботи на спортивному полі. Підтримка фізичної форми є важливим елементом для ефективного суддівства, оскільки вона допомагає зберегти високу концентрацію, швидкість реакції та уважність, необхідні для прийняття правильних рішень під час змагань. Тому важливо, щоб судді регулярно займалися фізичними вправами, підтримували свою витривалість та мобільність, а також брали участь у тренуваннях та спортивних заходах для збереження оптимального фізичного стану.

**Програма фізичної підготовки спортивного судді.** Фізична підготовка спортивних суддів має свої особливості і може відрізнятися від тренувань спортсменів в спортивних секціях. Багато суддів є колишніми спортсменами і мають високий рівень фізичної підготовки. Однак, цей рівень потрібно постійно підтримувати шляхом регулярних фізичних вправ, які можуть проводитися як разом зі спортсменами, так і індивідуально.

Більшість суддів вважають за краще займатися фізичною підготовкою самостійно. Для організації самостійних тренувань важлива наявність спеціальної методичної літератури, яка допомагає спортивним суддям структурувати і планувати свої фізичні заняття. Ця література надає рекомендації щодо вправ, тренувальних програм, режиму тренувань, а також іншої корисної інформації, що допомагає спортивним суддям підтримувати оптимальний фізичний стан.

Загальна фізична підготовка спортивних суддів має на меті постійне вдосконалення основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність, стрибучість і витривалість. Для покращення цих якостей використовуються різні методи, включаючи силові вправи, тренажери і спортивне устаткування.

Розвиток сили є важливим компонентом загальної фізичної підготовки. Якість сили визначає успіх у багатьох видів спорту і є також важливою для підготовки спортивних суддів. Розвиток м'язів тулуба, кінцівок і черевного пресу є необхідним для збереження здоров'я і досягнення гарних результатів у фізичній активності.

Загально-розвиваючі вправи є ефективним і доступним інструментом для розвитку сили в організмі. Вони мають просту структуру і можуть впливати на окремі частини тіла та групи м'язів. Це дозволяє забезпечити гармонійний розвиток рухового апарату.

Використовуючи загально-розвиваючі вправи, тренери і спортивні судді можуть контролювати та регулювати фізичне навантаження. Це дозволяє дозувати і підлаштовувати тренування відповідно до потреб і можливостей кожного спортсмена або судді. Такий підхід дозволяє досягти ефективного розвитку сили та покращення фізичної форми.

Спеціальна фізична підготовка спортивних суддів має на меті розвиток конкретних фізичних якостей, що є необхідними для виконання їх професійних обов'язків на змаганнях різного рівня. Ці фізичні якості допомагають забезпечити якісне і ефективно обслуговування змагань.

Серед спеціальних фізичних якостей, які можуть розвиватися в рамках спеціальної фізичної підготовки суддів, можна виділити:

Швидкість реакції і рухова швидкість дозволяє суддям швидко реагувати на дії спортсменів і вчасно приймати рішення.

Витривалість забезпечує можливість суддів ефективно функціонувати протягом тривалого періоду змагань.

Гнучкість і координація рухів дозволяє суддям займати вигідні позиції для спостереження за подіями на майданчику і здійснювати точні оцінки технічних дій спортсменів.

Розвиток цих фізичних якостей сприяє покращенню виконавчих можливостей суддів і забезпечує їм здатність ефективно функціонувати в умовах сучасного спортивного середовища.

Підготовка суддів включає спеціальну фізичну підготовку, яка спрямована на постійне вдосконалення фізичних навичок, необхідних для виконання їх ролі з високою ефективністю. Підбір спеціальних фізичних вправ виконується з урахуванням характеру нервово-м'язових зусиль, а також режиму роботи організму, що близький до рухів суддів на майданчику.

Деякі приклади спеціальних фізичних вправ для суддів можуть включати:

Вправи на розвиток спеціальної швидкості – включають швидкі ривки вперед і назад, які дозволяють суддям швидко реагувати на події на майданчику і приймати правильні рішення.

Вправи на розвиток спритності – це можуть бути вправи на зміну напрямку руху, переміщення з боку в бік, швидкі повороти і виконання різних маневрів. Це допомагає суддям ефективно рухатися по майданчику і знаходити вигідні позиції для спостереження.

Вправи на розвиток спеціальної витривалості – включають тривалу активну діяльність, яка дозволяє суддям протистояти фізичному напруженню протягом тривалого періоду змагань.

Враховуючи ці аспекти і використовуючи спеціальні фізичні вправи, судді можуть поліпшити свої фізичні якості і досягати високого рівня функціональності, необхідного для якісного суддівства.

*Спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості:*

1. Переміщення приставними кроками правим і лівим боком по черзі в швидкому темпі на 15 - 20 м. Повторити 2-4 рази.

2. Біг спиною вперед на 10-15 м з високого старту. Повторити 4-6 разів.

3. Прискорення на 10-20 м з низького старту. По 4-6 разів за сигналом.

4. Вихідне положення (В.п.) – лежачи в упорі на руках. За сигналом швидко встати і виконати прискорення на 10-15 м. Повторити 6-8 разів.

5. В.п. – сидячи, схрестивши ноги. За сигналом швидко встати і виконати прискорення на 10-15 м. Повторити 6-8 разів.

6. В.п. – основна стійка. За сигналом виконати ривок управо на 2-3 м, потім вліво на 2-3 м, потім різкий старт на 10-15 м по прямій. Виконати 3-4 рази.

7. В.п. – упор сівши, руки на колінах. За сигналом стрибки в низькому присіді на 8-10 м, потім швидко встати і виконати прискорення на 6-8 м. Повторити 4-6 разів.

8. В.п. – основна стійка. За сигналом впасти на руки вперед, швидко схопитися, і виконати прискорення на 10-15 м.

9. В.п. – стоячи спиною вперед. За сигналом швидко обернутися і виконати прискорення на 10-15 м.

10. В.п. – упор сівши. За сигналом швидко встати, виконати прискорення 6-8 м, потім прийняти упор сівши і знову прискорення. Повторити 4-6 разів.

11. В.п. – упор сівши. За сигналом виконати 6-8 стрибків вгору.

*Спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток спритності:*

1. Стрибки на місці з поворотом на 180-360°, повторити 6-8 разів.
2. Стрибки вгору, вперед з наскоком на гімнастичний підкидний місток. Повторити 8-10 разів.
3. Після розгону виконати наскок на гімнастичний підкидний місток, поштовхом обох ніг вистрибнути вгору, в стрибку підняти руки вгору. Повторити 6-8 разів.
4. Стрибки на правій, лівій, на обох ногах з поворотами в різні боки. Повторити 2-3 хв.
5. В.п. – напівприсід, вистрибувати вгору з поворотами на 90°-180°. Повторити 8-10 разів.
6. В.п. – напівприсід, виконувати стрибки в довжину з місця з просуванням вперед. Повторити 6-8 разів.
7. В.п. – напівприсід, виконати потрійний стрибок з місця з просуванням вперед. Повторити 6-8 разів.
8. Стрибки через гімнастичну лавку з місця боком, відштовхуючись обома ногами. Необхідно пройти усю лавку безперервними стрибками. Повторити 2-4 рази.

*Спеціальні вправи, спрямовані на розвиток витривалості:*

1. Біг з прискоренням: 4 x 20 м, 6 x 30 м, 8 x 30 м.
2. Човниковий біг на швидкість по довжині спортзалу.
3. Біг у поєднанні з ходьбою по пересіченій місцевості на 1000 м і 3000 м.
4. Ходьба на лижах по пересіченій місцевості на 5-10 км.
5. Їзда на велосипеді по пересіченій місцевості без урахування часу.
6. Плавання на різну відстань з прискоренням і пірнанням.
7. Багаторазове повторення стрибків на одній та двох ногах.
8. Гра в різні спортивні ігри за спрощеними правилами.
9. Багаторазове виконання загально-розвиваючих вправ, спрямованих на силу, гнучкість і спритність.

Загально-розвиваючі вправи в практиці фізичного виховання можна поділити на різні групи в залежності від їх впливу на різні частини тіла та м'язові групи. Вибір і склад вправ визначаються конкретними фізичними цілями та потребами суддів.

Основні групи загально-розвиваючих вправ включають: вправи для м'язів рук і плечового поясу. Це можуть бути вправи зі згинання і розгинання рук, підтягування, вправи з гантелями або тяги. Ці вправи спрямовані на розвиток сили і витривалості рук та плечових м'язів, які є важливими для рухів і жестикуляцій суддів на майданчику.

Вправи для м'язів тулуба і шиї. Це можуть бути планки, вправи на прес, вправи на розтягування спини і шийних м'язів. Ці вправи сприяють зміцненню м'язів корпусу, підтримці правильної осанки і стійкості суддів під час тривалої роботи на майданчику.

Вправи для м'язів ніг. Це можуть бути присідання, вправи на вистрибування, біг на місці або на довгі дистанції. Ці вправи сприяють розвитку сили, швидкості і витривалості ніг, що необхідно для активного руху та переміщення по майданчику.

Вправи для м'язів усього тіла. Це можуть бути аеробні вправи, які включають біг, стрибки, скакалку, плавання тощо. Ці вправи сприяють загальній фізичній підготовці суддів, поліпшенню серцево-судинної системи, витривалості і загальної фізичної витривалості.

Враховуючи цільові завдання та потреби суддів, можна скласти індивідуальну програму загально-розвиваючих вправ, комбінувати різні типи вправ та змінювати їх параметри, такі як інтенсивність, кількість повторень і тривалість виконання. Така різноманітність дозволяє підтримувати і поліпшувати загальну фізичну форму суддів, а також забезпечує більш гармонійний розвиток рухового апарату та підвищує витривалість, швидкість та силу.

Важливо також враховувати принципи прогресивності та регулярності в тренуваннях. Поступове збільшення навантаження, прогресивне навчання новим вправам та методам, регулярність занять і підтримка постійного рівня фізичної активності допоможуть суддям зберегти і покращити свою фізичну підготовку на тривалому періоді.

Враховуючи специфіку роботи суддів на майданчику, можна також додати спеціальні вправи для розвитку координації рухів, швидкості реакції та точності. Такі вправи можуть включати реактивні рухи, роботу з конусами або мішенями, тренування на реактивній дошці тощо.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості суддів, їхні медичні обмеження та можливості, а також принципи безпеки під час виконання фізичних вправ. Компетентний тренер або спеціаліст з фізичної підготовки може допомогти розробити індивідуальну програму, надати рекомендації щодо формування правильної техніки виконання вправ та контролювати прогрес суддів у підготовці, забезпечуючи оптимальну комбінацію загально-розвиваючих вправ та спеціальних вправ.

Крім того, важливо пам'ятати про регулярність занять і підтримку фізичної активності поза тренуваннями. Це можуть бути активні прогулянки, рухові ігри, розважальні види спорту або інші форми фізичної активності, які допоможуть підтримувати загальну фізичну форму та здоров'я суддів.

Враховуючи всі ці аспекти, спеціальна фізична підготовка суддів допоможе покращити їхню фізичну витривалість, силу, швидкість, координацію рухів та загальну фізичну підготовку. Це позитивно позначиться на якості їхньої роботи на майданчику і забезпечить високий рівень обслуговування змагань різного рангу.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Як фізична підготовка впливає на якість суддівства під час спортивних змагань? Які конкретні аспекти фізичної підготовки є ключовими для суддів?

2. Як втома та фізичний стан впливають на здатність суддів спостерігати за грою та приймати обґрунтовані рішення у випадку порушень правил? Як можна підтримувати оптимальний фізичний стан під час тривалих змагань?

3. Які стратегії підтримки фізичної форми можуть бути застосовані суддею для забезпечення високої концентрації, швидкості реакції та уважності під час змагань? Які переваги може мати щоденна фізична активність для підтримки фізичної підготовки суддів?

4. Які основні фізичні якості є важливими для спортивних суддів і як вони впливають на їхню ефективність під час змагань?

5. Які загально-розвиваючі вправи можуть бути корисними для спортивних суддів для збереження загальної фізичної форми? Які групи м'язів вони найбільше впливають?

6. Як спеціальна фізична підготовка спортивних суддів відрізняється від підготовки спортсменів? Які аспекти фізичної підготовки спеціально спрямовані на їх професійні обов'язки?

7. Які вправи можуть покращити швидкість реакції та рухову швидкість у спортивних суддів? Як ці навички можуть бути важливими під час змагань?

8. Як розвиток гнучкості може поліпшити ефективність суддів на спортивних змаганнях? Які вправи допоможуть покращити гнучкість і координацію рухів?

9. Які методики тренування можуть бути застосовані для підвищення витривалості спортивних суддів? Як тривалість змагань впливає на їх фізичну витривалість?

10. Як спеціальна фізична підготовка може допомогти суддям зберегти енергію та концентрацію протягом тривалого періоду змагань? Які стратегії можуть бути використані для уникнення фізичної втоми?

### **4.3. Особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі**

**Психологічна підготовка суддів.** Суддя відіграє важливу роль у забезпеченні дотримання правил і чесної гри на змаганнях. Це вимагає від нього не тільки знання правил, але й вміння швидко реагувати на ситуації, аналізувати і приймати об'єктивні рішення навіть в умовах великого тиску. Психологічна підготовка допомагає суддям зберігати спокій, концентруватися та залишатися об'єктивними незалежно від обставин. Вона також допомагає управляти власними емоціями та встановлювати добрі стосунки з учасниками змагань та іншими членами команди суддів.



Психологічна підготовка спортивних суддів є процесом, спрямованим на створення у них психологічної готовності до суддівства змагань різного рангу. Судді можуть відчувати психологічну напругу, особливо коли обслуговуються спортсмени рівного класу або коли рахунок поєдинку є рівним. Ефективність суддів на змаганнях залежить від їх практичної діяльності на килимі. Психологічно підготовлений суддя краще впорається зі складними епізодами змагань і більш ефективно реалізує свої професійні навички.

В підготовці спортивних суддів існує два основних напрямки психологічної підготовки – загальна та спеціальна.

В процесі загальної психологічної підготовки спортивних суддів формується адаптивність до різних умов змагань, реакцій глядачів та ігрових ситуацій, що виникають під час спортивної боротьби. Судді навчаються ефективно впоратися зі складними ігровими моментами, які вимагають глибокої оцінки та прийняття рішень від суддів з високою психологічною підготовкою.

Психологічна підготовка допомагає суддям залишатися спокійними та концентрованими в непередбачуваних ситуаціях, забезпечує їх здатність зосередитися на основних аспектах гри та реагувати швидко та об'єктивно. Вона також розвиває їх здатність розуміти психологію гравців, їхні емоції та мотивацію, що допомагає зрозуміти контекст ситуації та прийняти правильне рішення.

Загальна психологічна підготовка допомагає суддям впоратися з викликами, що виникають під час ігрової боротьби, та забезпечує їх здатність ефективно керувати змаганнями і забезпечити справедливість та безпеку для всіх учасників.

Особливе значення в загальній психологічній підготовці спортивних суддів приділяється тренуванню емоційної стійкості в умовах підвищеної емоційної напруги, яке включає збереження стійкості психічних процесів та сенсорних функцій при обслуговуванні змагань. Для забезпечення впевненості, надійності та принциповості у суддівстві, суддям необхідно розвивати та вдосконалювати такі якості, як сміливість, рішучість, витримку, завзятість, самовладання і цілеспрямованість. Психологічна підготовка спортивних суддів має бути постійним процесом, який включає навчання та розвиток цих якостей.

Психологічна підготовка суддів повинна проводитись у нерозривному зв'язку з фізичною підготовкою, з метою формування висококласних суддів, здатних забезпечувати проведення змагань на найвищому рівні. Таке поєднання допомагає суддям ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, забезпечує ментальну й фізичну готовність для якісного та справедливого суддівства.

Для загальної психологічної підготовки спортивних суддів перед майбутньою роботою на спортивних майданчиках рекомендується

використовувати спеціальні вправи, які спрямовані на розвиток вольових якостей, таких як наполегливість, витримка та самовладання.

Одним з основних завдань в процесі вольової підготовки спортивних суддів є розвиток навичок управління своїм психічним станом. Це дозволяє суддям цілеспрямовано встановлювати свою установку на суддівство змагань, успішно подолати передстартову тривогу та негативні емоції під час обслуговування змагань.

Ці вправи допомагають суддям зосередитися, зберегти емоційний контроль, збалансувати свої реакції та ефективно взаємодіяти зі спортсменами та іншими учасниками змагань. Вони сприяють створенню сприятливої психологічної атмосфери та допомагають суддям займатися своєю професійною діяльністю на високому рівні.

Для виховання вольових якостей у спортивних суддів рекомендується враховувати їх індивідуальні особливості. Основні загальні принципи виховання волі включають:

- спрямованість процесу формування та покращення здатності спортивного судді управляти собою, особливо при подоланні труднощів різного рівня складності;

- розвиток умінь, спрямованих на раціональне використання своїх знань та навичок у ситуаціях, що вимагають цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, ініціативи, витримки та самовладання. Це може включати підготовку до відповідальних дій або подолання надмірного збудження за допомогою словесного налаштування;

- індивідуальний підхід до вольової підготовки спортивного судді, враховуючи його потреби, здібності та особливості;

- систематичний підхід до виховання вольових якостей, який охоплює не лише епізодичні заняття, але і триває протягом усього року. Можна використовувати певну методику, але головним є постійність і систематичність.

Враховуючи ці принципи, спортивні судді можуть розвивати свою вольову силу, що допоможе їм бути впевненими, рішучими та принциповими у своєму суддівстві.

**Спеціальна психологічна підготовка спортивного судді.** Спеціальна психологічна підготовка суддів перед змаганнями зазвичай організовується за декілька днів до подій. На цьому етапі акцент робиться на формуванні психологічного настрою для забезпечення якісного суддівства конкретних команд і спортсменів.

Важливим аспектом перед змаганнями є уміння суддів регулювати нервові процеси та функціональну реактивність всіх органів і систем організму, що забезпечують високу працездатність. Чинниками, які мають велике значення для досягнення якісного суддівства, є позитивний психологічний настрій перед змаганнями та оптимальний стан нервової, м'язової, серцево-судинної і дихальної систем.

Перед майбутніми змаганнями важливо розсудливо планувати свій час. Особлива увага повинна бути приділена активному відпочинку, щоб уникнути зайвих роздумів про майбутнє суддівство, які можуть завдати шкоди організму.

Один із найпростіших і ефективних методів підготовки суддів до майбутньої роботи – це аутогенне тренування, спрямоване на формування психологічної стійкості та позитивного стану нервової системи.

*Аутогенне тренування* використовується як метод контролю та управління психологічним настроєм людини. Воно має на меті лікування нервового напруження, підвищення психологічних якостей та запобігання нервовому перевантаженню. Аутогенне тренування включає спеціальні вправи, спрямовані на формування свідомого впливу людини на функції організму через самовпливання. Цей вплив найкраще реалізується в умовах загального м'язового розслаблення.

Завдяки спеціально підібраним вправам аутогенного тренування, легко викликати стан розслаблення, що сприяє активізації відновних процесів у нервовій та м'язовій системах. Перший ступінь аутогенного тренування є найпростішим і доступним методом, що дозволяє навчитися досягати повного м'язового розслаблення, регулювати вегетативні процеси (наприклад, дихання та температуру шкіри) і застосовувати активне самонавіяння у стані м'язового розслаблення.

Оволодівши методами першого ступеня аутогенного тренування, людина отримує можливість нормалізувати важливі для неї процеси, такі як сон, апетит та самовладання в складних психологічно напружених ситуаціях. Вона також здатна зняти зайве хвилювання в цих ситуаціях та швидко сконцентрувати увагу на виконанні завдань.

Перший ступінь аутогенного тренування включає шість основних формул, одна з яких є словесна формула «тяжкість». Мета цієї формули полягає у досягненні максимального розслаблення м'язів, для чого необхідно навчитися викликати відчуття м'язової важкості спочатку в правій руці (лівій – в лівій), потім в лівій руці (лівій – в правій), в правій нозі, потім в лівій нозі, і нарешті в усьому тілі. Для досягнення повного ефекту розслаблення певних м'язових груп, вправи з формулою важкості можуть бути наступними: «моя права (ліва) рука важка, права рука дуже важка, я відчуваю приємне розслаблення в правій руці; тяжчає ліва рука, ліва рука важка; руки важкі». Після вироблення навичок викликати відчуття важкості в руках, можна переходити до представлення важкості в ногах: «я спокійний, я абсолютно спокійний; я відчуваю приємну важкість ніг, ноги обважніли, відчуваю важкість в правій нозі, права нога важка, велика важкість в правій нозі, обважніла і ліва нога. Тяжкість. Тяжкість в ногах. Ноги важкі. У них приємна важкість. Усі кінцівки теплі. Приємна важкість ніг».

*Друга формула* аутогенного тренування – «тепло». Мета цієї формули полягає у навчанні контролю за тонусом кровоносних судин. Під час

виконання цієї вправи спочатку може здаватися, що кінцівки стають трохи теплішими, а після декількох тренувань може виникнути відчуття підвищеної температури шкіри. Для досягнення ефекту за допомогою другої формули можна використовувати таку вправу: «я спокійний, я абсолютно спокійний. Моя права рука приємно стає теплішою (лівші - з лівої руки). Відчуваю приємне тепло в правій руці. Тепло припливає в праву руку. Тепло пронизує плече, ліктьовий суглоб, передпліччя, кисть і до кінчиків пальців. Приємне тепло в руках».

Після цього переходять до виконання вправи для грудної клітки: «Тепло. Тепло в моїй грудній клітці. Моя грудна клітка наповнюється теплом. Приємне тепло в області пупка. Мій живіт теплий і м'який. Його пронизує приємне тепло, глибоке тепло. Мої нерви в животі випромінюють тепло. Мій сонячний сплетіння здається теплим. Я спокійний. Я абсолютно спокійний».

Перша і друга формули спрямовані на розвиток здатності до швидкого розслаблення м'язів тіла, створюючи стан релаксації. Релаксація активує процеси відновлення організму та сприяє його ефективному відпочинку.

*Третя формула* аутогенного тренування називається «серце». Головною метою цієї формули є вплив на роботу серцево-судинної системи за допомогою словесних вправ.

Перші дві формули, «тяжкість» і «тепло», сприяють розширенню коронарних судин серця, що забезпечує додатковий кровопостачання і постачання кисню. У деяких випадках цих двох формул достатньо, щоб зняти неврологічні болі в області серця, врегулювати ритм та силу скорочення серцевого м'яза та пульсацію.

Для зняття нервового напруження і стабілізації неврологічного стану серця рекомендується використовувати словесну вправу «серце б'ється рівно і сильно» для осіб зі зниженим артеріальним тиском. Для здорових людей можна використовувати варіант «серце б'ється спокійно і рівномірно». Якщо ви займаєтеся самотійно, варто використовувати варіант «серце б'ється абсолютно рівно, пульс спокійний і регулярний».

*Четверта формула* аутогенного тренування називається «дихання». Ця вправа спрямована на регулювання та нормалізацію ритму дихання для подолання нервово-емоційного напруження. Для виконання цієї формули застосовуються такі словесні вправи: «моє дихання рівномірне і спокійне», «мені дихається легко і рівномірно», «дихання моє ритмічне та рівне». Виконання цих вправ допомагає збалансувати дихання і знизити рівень напруження.

*П'ята формула* аутогенного тренування називається "тепло в черевній порожнині". Головна мета цієї вправи полягає в здатності викликати відчуття тепла в області сонячного сплетіння черевної порожнини. У цій області розташоване сплетіння нервів, від яких походять менші нервові сплетіння, що забезпечують нервову іннервацію органів черевної порожнини.

Систематичне виконання цієї вправи викликає приємне відчуття, схоже на той, який виникає після теплої ванни. Для виклику відчуття тепла в черевній порожнині рекомендується вимовляти такі словесні вправи: «мій живіт наповнений приємним глибинним теплом», «сонячне сплетіння випромінює тепло». Виконання цих вправ допомагає створити внутрішню гармонію та приносить відчуття комфорту в області черевної порожнини.

Шоста формула аутогенного тренування називається «прохолода в області лоба». Її використовують для виклику відчуття прохолоди в області лоба і скронь. Ця вправа може допомагати знімати головні болі, пов'язані з судинними проблемами. При систематичному виконанні вправи виникає відчуття легкого подиху, свіжого вітру в області лоба і скронь. Для підсилення ефекту можна використовувати наступні словесні вправи: «мій лоб приємно прохолодний. Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба і скронь. Я спокійний. Я абсолютно спокійний. Шкіра лоба стала більш чутливою. Я відчуваю рух повітря. Повітря охоплює мій лоб і скроні. Я абсолютно спокійний. Я посміхаюся». Під час виконання цієї вправи має з'явитися відчуття легкого прохолодного вітру, який доторкається до шкіри лоба і скронь. Таке відчуття зазвичай асоціюється з жаркою погодою або перебуванням в теплому приміщенні.

Для виходу зі стану аутогенного занурення використовується методика, яка підходить до всіх формул. Цей процес включає напруження рук, глибоке дихання, поступове відкриття очей та розслаблення рук. Пози, в яких виконується аутогенне тренування, залежать від обставин та місця перебування.

У положенні сидячи під час аутогенного тренування рекомендується сісти на стілець, нахилити тулуб незначно вперед, злегка зігнути спину, опустити голову на груди, розставити стегна під прямим кутом одне до одного. Передпліччя лежать на стегнах без упору, кисті рук вільно звисають між стегнами, а м'язи максимально розслаблені. Очі тримаються заплющеними. У положенні "напівлежачи" рекомендується зручно відкинути голову, закрити очі, по можливості випрямити ноги та злегка розставити їх в сторони, а руки вільно покласти на передню поверхню стегон або на підлокітники.

У положенні «лежачи» виконуючи аутогенне тренування, необхідно зайняти зручну позу, лежачи на спині, голова покладена на подушку. Руки розташовані вздовж тулуба з долонями вниз з легким зігнанням в ліктях. Ноги витягнуті і розслаблені, а носки стоп звернуті назовні. Очі заплющені.

У положенні «лежачи на боці» (на правому боці), долоня правої руки поміщається під голову, а ліва рука розташовується вздовж тулуба.

Важливо відзначити, що психофізичне тренування можна проводити в будь-яких умовах і в будь-який час. Набуття методики педагогічного та психофізичного тренування стане обов'язковим для кожного судді незалежно від його стажу і рівня підготовленості в недалекому майбутньому.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Як психологічна підготовка впливає на здатність суддів зберігати спокій та об'єктивність під час спортивних змагань?
2. Які практичні методи використовуються для тренування емоційної стійкості та витримки у спортивних суддів під час різних ситуацій на майданчику?
3. Як психологічна підготовка сприяє формуванню адаптивності суддів до різних умов та непередбаченим ситуаціям під час змагань?
4. Які основні аспекти психологічної підготовки спортивних суддів спрямовані на розвиток їхніх вольових якостей та управління психічним станом під час змагань?
5. Як психологічна готовність впливає на спроможність суддів зрозуміти мотивацію спортсменів та прийняти правильні рішення відповідно до ситуації на майданчику?
6. Які індивідуальні особливості спортивних суддів слід враховувати при вихованні їхніх вольових якостей, зокрема наполегливості, рішучості та самовладання?
7. Як можна забезпечити систематичний підхід до виховання вольових якостей у спортивних суддів, який охоплює різні аспекти їхньої професійної діяльності протягом усього року?
8. Які конкретні методи аутогенного тренування можна застосовувати для підготовки спортивних суддів перед змаганнями з метою формування позитивного психологічного настрою та забезпечення оптимального стану нервової, м'язової, серцево-судинної і дихальної систем?
9. Як важливість активного відпочинку та аутогенного тренування може впливати на здатність суддів регулювати нервові процеси та забезпечувати високу працездатність перед та під час змагань?
10. Як аутогенне тренування може допомогти спортивним суддям у подоланні стресу та збереженні емоційної стійкості під час суддівства на важливих спортивних змаганнях?

### **4.4. Контроль підготовленості суддів в боротьбі**

**Аналіз підготовки суддів в спортивній боротьбі в процесі змін Правил змагань.** На сьогоднішній день експерти у сфері спортивної боротьби відзначають, що техніка найсильніших борців світу стала більш раціональною й менш виразною. Це пояснюється зменшенням використання прийомів, пов'язаних з високим ризиком програти бал. Впровадження нових правил, спрямованих на підвищення оцінки за виконання кидків з великою амплітудою, поки що не має суттєвого ефекту, оскільки для виконання складних прийомів у стартових динамічних ситуаціях потребується значна

тренування. Внаслідок цього відбувається помітне спрощення тактики змагальних поєдинків.

Аналіз технічного арсеналу сучасних висококваліфікованих борців свідчить про значне переважання прийомів в партері над прийомами в стойці. Наприклад, на чемпіонаті Європи 1978 року прийоми в стойці використовувалися більш ніж утричі частіше, ніж прийоми в партері. Але на чемпіонаті Європи 1984 року цей відсоток збільшився до 56,7 % від загальної кількості прийомів. На недавніх змаганнях оцінка прийомів в партері складала 76,3 % від загальної кількості балів. Важливим елементом технічної підготовки борців стала надійність в захисних діях.

Аналіз літературних даних за період з 1980 по 1998 рік підтверджує, що введення нових правил у греко-римській боротьбі призвело до зменшення кількості туше і зауважень за пасивність. Однак, це призвело до збільшення кількості поєдинків, що завершилися з різницею у 12 і більше балів. Загальна активність борців підвищилась. Це виявляється не лише у більшій щільності проведення прийомів, але й у загальному образі поєдинку. Раніше статичні напруги в греко-римській боротьбі складала до 69% тимчасових витрат силових проявів спортсменів, тоді як зараз домінують динамічні прояви сили, а технічні дії виконуються на тлі постійного силового тиску в надзвичайно непостійних динамічних ситуаціях.

Проведений аналіз змагальної діяльності найсильніших борців світу у 2008 році дозволив уточнити загальні закономірності сучасного змагального поєдинку та встановити співвідношення показників змагальної діяльності між найсильнішими борцями світу та збірною командою України.

Аналіз реалізованих 4-бальних техніко-тактичних дій показав, що тільки чотири борця (Азербайджан, Грузія, США і Іран) здійснили даний прийом більше трьох разів.

Проведений аналіз результативності провідних команд світу у 2016 році з метою виявлення особливостей національної школи сучасної вільної боротьби не показав статистично значущих відмінностей між командою, яка посіла перше і четверте місце у загальнокомандному заліку. Середня результативність поєдинку в команді Ірану склала 4,35 бали, в команді України – 4,02 бали ( $p > 0,05$ ).

Отже, аналіз техніки вільної боротьби на міжнародних змаганнях та практики суддівства дозволяє зробити певні висновки.

Правила змагань і практика суддівства у вільній боротьбі надають перевагу спортсменам, які використовують ефективні технічні дії і раціоналізують свої стратегії. Це призводить до збіднення різноманітності техніки в боротьбі.

Покарання за пасивну гру веде до переваги партеру і ставить високі вимоги до надійності атак і захисту в цій фазі поєдинку.

Реалізація техніки вільної боротьби вимагає максимальної фізичної та психологічної активності, що ставить особливі вимоги до організації тренувального процесу.

Тому ми вважаємо доцільним і актуальним врахування ситуацій змагального поєдинку, які можуть мати різні варіанти оцінки суддів, а іноді можуть бути використані суддею для впливу на результат поєдинку.

У сучасних умовах велике значення приділяється також фактору естетики – борець повинен демонструвати не лише активну боротьбу, але й енергійну зовнішню боротьбу. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців підтверджує, що зараз перевагу надають спортсменам, які проводять поєдинок у високій стойці, з піднятою головою і використовують щільні захоплення. Особлива увага приділяється активності борця між прийомами. Високу оцінку отримують такі елементи, як стійка, переміщення, швунги і тиснення, що роблять поєдинок більш видовищним.

Для досягнення успіху в сучасній спортивній боротьбі важливо наголосити на таких елементах техніко-тактичної майстерності:

1. Володіння «стартовими» прийомами, здатність виконувати прийоми з перших секунд поєдинку з метою захоплення ініціативи. Це вимагає високого рівня навичок, включаючи виконання прийомів з різної дистанції під час захоплення.

2. Вміння проводити активну боротьбу, закріплювати досягнуті переваги, створюючи видимість активної боротьби. Важливо атакувати і контратакувати з розумінням, враховуючи наростаюче стомлення.

3. Постійна загроза атакою, збільшення кількості спроб, поєднання помилкових і реальних атак. Важливо використовувати спроби для переривання атак противника з метою виграти час для короткочасного відпочинку і збити темп поєдинку, нав'язаного суперником.

4. Прагнення проводити прийом, якщо вдалося увійти в захоплення, оскільки відмова від проведення прийому за наявності захоплення вважається пасивністю.

5. Надійний захист і використання активних видів захисту. Важливо вміти переходити до атаки, використовуючи сприятливі динамічні ситуації для контратак.

Використання усіх зазначених елементів разом з різноманітними прийомами надає боротьбі активний характер і робить її видовищною та успішною.

У ході активної боротьби проти суперника використовуються нестандартні, ациклічні рухи змінної інтенсивності, які супроводжуються багаторазовими і тривалими силовими зусиллями практично всіх м'язових груп. Це вимагає всебічної фізичної підготовленості, яка є одним з ключових факторів, що визначають рівень досягнень в боротьбі.

Швидкісно-силові якості завжди вважалися важливим складовим елементом підготовленості борця, але в останні роки їх значення ще більше



зросло через зростання інтенсивності змагальних поєдинків. Хоча статичні прояви сили використовуються рідше динамічних, вони все ще мають велике значення, особливо в контексті захоплення та дожимання противника. Сучасний поєдинок висуває високі вимоги до швидко-силової витривалості, яка є важливою складовою спеціальної витривалості.

Під час змагального поєдинку відбувається субмаксимальна робота, проте максимальна потужність розвивається під час «спуртів» або ривків, які можуть відбуватись протягом 8-32 разів з тривалістю 3-7 секунд кожен. Креатинкіназний механізм енергозабезпечення є провідним під час цих спуртів. Подовження високоінтенсивної роботи пов'язане з активацією гліколітичних процесів, що призводить до накопичення лактату в крові. Концентрація кисневого боргу значно зростає до кінця поєдинку, і рівень аеробної продуктивності визначає швидкість відновлення працездатності борця між спуртами. Тому оптимальний розвиток всіх компонентів енергозабезпечення є необхідним для успішної діяльності борців.

Скорочення тривалості змагального поєдинку і збільшена інтенсивність боротьби свідчать про зростання ролі анаеробної продуктивності в загальному енергетичному балансі поєдинку, що призводить до збільшення рівня лактату в крові.

У боротьбі висуваються високі вимоги до психічної стійкості спортсмена, оскільки активне протистояння в поєдинку, сполучене зі стомленням, викликаним інтенсивними фізичними зусиллями, та емоційним фоном, залежним від різних факторів, може вплинути на психічну надійність та результативність. Багаторазові і не завжди об'єктивні втручання суддів в хід поєдинку, що є характерною особливістю сучасної боротьби, також можуть негативно впливати на емоційний стан спортсмена. Тому на вищих рівнях спортивної майстерності, коли надійність виступу має вирішальне значення, велика увага приділяється розвитку морально-вольових та спеціальних психічних навичок, як одному з головних критеріїв відбору спортсменів до команди.

**Інститути підготовки спортивних суддів.** Колегії суддів, що діють при федераціях видів спорту України, здійснюють свою діяльність відповідно до статуту федерації з виду спорту України та чинного законодавства України. Вони виконують наступні функції з метою забезпечення належного проведення змагань та забезпечення якості суддівського супроводу:

- надають методичну та практичну допомогу обласним колегіям у підготовці суддів, сприяють підвищенню їх професійного рівня;
- розробляють правила проведення змагань, які подаються на розгляд виконавчого комітету федерації;
- забезпечують комплектування складу суддівської колегії на всіх змаганнях, що проводяться під егідою федерації, і подають його для затвердження виконавчому комітету федерації;

- здійснюють оновлення нормативної документації та приведення її у відповідність до міжнародних вимог і стандартів, забезпечують виконання міжнародних зобов'язань федерації з виду спорту України.
- здійснюють відбір та навчання суддів, проведення суддівських семінарів з метою підвищення їх професійного рівня;
- проводять сертифікацію та ліцензування тренерів та суддів для забезпечення високої якості роботи в спортивних змаганнях;
- надають роз'яснення нововведень та змін у правилах федераціям та їх членам;
- здійснюють подання на затвердження президенту федерації кандидатур на посади головних суддів та інших уповноважених осіб для обслуговування національних змагань і міжнародних змагань;
- ведуть облік суддівських кадрів та організація семінарів для підвищення кваліфікації суддів;
- проводять аналіз роботи колегій суддів після змагань, виявлення недоліків та подання пропозицій щодо їх виправлення;
- відповідають за розрахунок рейтингу спортсменів для визначення їхньої спортивної позиції та розстановки сил у змаганнях.

**Вимоги до підготовки суддів.** Сучасний розвиток спорту призводить до появи нових викликів і проблем у суддівстві спортивних змагань. Вчені та практики все частіше обговорюють потребу в перетворенні системи підготовки суддів. Загальноприйнята методика обробки результатів змагань виявляється недостатньою для сучасного спорту через її обмежену оперативність та можливість помилок, які можуть впливати на результат.

У спортивних дисциплінах, де рішення приймають судді, таких як гімнастика, бокс, акробатика, спортивні ігри та багато інших, виникає гостра потреба в підвищенні кваліфікації суддів. Це обумовлено необхідністю більш точного і об'єктивного оцінювання виступів спортсменів, враховуючи всі нюанси і особливості кожної дисципліни.

Покращення підготовки суддів має на меті забезпечити справедливість, об'єктивність і високу якість суддівства в спортивних змаганнях. Для цього використовуються різні підходи, такі як проведення спеціальних семінарів, тренування у реальних умовах змагань, вдосконалення критеріїв оцінювання та розробка сучасних технологій для покращення суддівської діяльності.

Вивчення системи професійного відбору та підготовки суддів підкреслює наявність проблем та недоліків у її функціонуванні. Багато експертів відзначають недостатній рівень цієї системи.

Однією з основних причин недоліків може бути підхід до відбору та підготовки, який переважно зосереджений на вивченні правил гри та змагань під час семінарських занять. Цей підхід може бути обмеженим, оскільки суддівство вимагає більш широкого спектру професійних навичок та якостей.

Для вдосконалення системи професійного відбору та підготовки суддів можуть бути розглянуті такі аспекти:

- розширення програми навчання для суддів, включаючи практичні вправи, ситуаційні тренування та аналіз відеоматеріалів;
- підвищення важливості розвитку професійних навичок, таких як аналітичність, об'єктивність, швидке прийняття рішень та комунікативні навички;
- залучення досвідчених суддів до проведення тренувальних програм та менторської підтримки для молодих суддів;
- використання сучасних технологій для навчання та оцінювання суддівської діяльності, наприклад, відеореєстрація та аналіз змагань.

Системна підготовка суддів вимагає комплексного підходу і включає різні аспекти. Для забезпечення якісної підготовки суддів можуть бути враховані такі елементи:

- професійна орієнтація і відбір учнів. Важливо мати чітку професійну орієнтацію, що включає виявлення особистих якостей, таких як об'єктивність, аналітичність, комунікативність, справедливість та інші, які є важливими для роботи суддів. Здатність до цього виду діяльності також може бути визначена через відбіркові процедури та випробування;
- підготовка суддівських кадрів. Включає розробку та реалізацію спеціалізованих навчальних програм, семінарів, тренінгів та практичних вправ. Це може включати вивчення правил, технік, тактик, а також аналіз суддівських рішень та використання сучасних технологій для навчання;
- атестація і рекомендації по спеціалізації суддів. Система атестації допомагає визначити рівень кваліфікації суддів та рекомендує їх для виконання спеціалізованих завдань в різних види спорту або на різних рівнях змагань. Це дозволяє забезпечити належне використання профільних знань і навичок суддів.

В системі підготовки і перепідготовки суддів варто включати різні аспекти, що забезпечують їх компетентність та ефективність в роботі. Деякі з них включають:

- основи теорії і методики суддівства. Вивчення філософії, механіки і правил спортивного виду, в якому працює суддя. Це включає знання та розуміння правил гри, техніки, тактики та стратегії спортивного виду, а також оцінку та огляд суддівських рішень;
- психологічні особливості та мотивація суддів. Вивчення психологічних аспектів суддівської діяльності, таких як управління стресом, прийняття рішень під тиском, вміння взаємодіяти зі спортсменами, тренерами та іншими учасниками змагань. Також важливо розуміти мотивацію суддів і здатність до об'єктивності та справедливості;
- фізична підготовленість для суддівської діяльності. Розуміння фізичних вимог і особливостей, що стосуються суддівської роботи, таких як рухливість, реакція, координація та витривалість;
- система контролю і самоконтролю підготовленості суддів. Розвиток навичок контролю та самоконтролю щодо своєї фізичної, технічної та

психологічної підготовленості. Це може включати планування тренувань, визначення цілей, аналіз результатів та корекцію своєї підготовки;

- знання рідної та іноземної мов. Залежно від потреб конкретного виду спорту та міжнародного спілкування, знання мови може бути важливим фактором для суддів.

В сучасний період недостатньо розроблені організаційно-педагогічні аспекти, пов'язані з професійним становленням спортивних суддів та формуванням їх професійної придатності. Фундаментальні наукові дослідження ще не досягли практичних результатів і не є належним чином застосованими у практиці. Це пояснюється тим, що такі дослідження в основному мають формальний характер і не враховують специфіку діяльності спортивного судді, а також високі вимоги, що ставляться до них у контексті постійного розвитку спорту.

**Навчання та акредитація суддів.** Суддівська категорія є визначальним критерієм для визнання кваліфікації спортивного судді. Ця категорія надається державними органами або спортивними організаціями фізичної культури і спорту відповідно до положення про суддів з виду спорту. Присвоєння кваліфікаційної категорії спортивним суддям здійснюється відповідними спортивними федераціями з видів спорту, які встановлюють вимоги та умови для отримання таких категорій. Федерації також ведуть облік спортивної діяльності спортивних суддів згідно з порядком присвоєння кваліфікаційних категорій, що затверджений Міністерством сім'ї, молоді та спорту України наказом від 16.07.2013 № 31 (з1312-13) із змінами, зареєстрованими у Міністерстві юстиції України 2.08.2013 за № 1312/23844 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13#Text>) та змінами (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-15#Text>).

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Які основні зміни в технічному арсеналі борців у спортивній боротьбі спостерігалися внаслідок введення нових правил змагань, які спрямовані на підвищення оцінки за виконання кидків з великою амплітудою?

2. Які зміни в тактиці змагальних поєдинків у вільній боротьбі можна відзначити внаслідок введення правил, спрямованих на зменшення кількості туше і зауважень за пасивність?

3. Які елементи технічної підготовки борців стали ключовими у зв'язку із змінами в правилах змагань у вільній боротьбі?

4. Як вплинули нові правила змагань у вільній боротьбі на реалізацію технічних дій борців, зокрема в партері?

5. Які можливі стратегії та тактики стали більш ефективними для борців у вільній боротьбі внаслідок змін у правилах та підходах суддівства?

6. Як важливо вміння борців виконувати "стартові" прийоми та чому це надає перевагу в поєдинках?

7. Які стратегії використовують борці для проведення активної боротьби та створення видимості активності під час поєдинку?

8. Як важливо використовувати поєднання помилкових і реальних атак, а також надійний захист у сучасній спортивній боротьбі?

9. Як впливають тривалість змагального поєдинку та збільшена інтенсивність боротьби на вимоги до енергозабезпечення борців?

10. Які психологічні аспекти важливі для борців під час поєдинків, зокрема враховуючи нестандартні втручання суддів та вплив емоційного фону на результативність?

### **Контрольні питання до 4 розділу**

1. Які вимоги встановлює законодавство України до осіб, які бажають працювати у сфері спортивного суддівства?

2. Яким чином проводиться підготовка та атестація осіб для отримання суддівської категорії у спортивному суддівстві?

3. Які методи та засоби використовуються для підготовки суддів у спеціалізованих навчально-спортивних установах та училищах олімпійського резерву?

4. Які етапи включає процес спеціальної підготовки для спортивних суддів в організаціях фізичної культури та спорту?

5. Які критерії використовуються для оцінки теоретичних і практичних іспитів суддів, і які наслідки можуть мати невдалі іспити для суддівської кар'єри?

6. Як оцінюється успішність суддів під час практики на змаганнях, і які можуть бути наслідки для суддів у разі незадовільних результатів?

7. Які переваги має практика суддівства на реальних змаганнях для подальшого професійного розвитку суддів?

8. Як організації фізичної культури та спорту сприяють спеціальній підготовці спортивних суддів та як вони ведуть облік учасників цієї підготовки?

9. Які вимоги ставляться до спортивних суддів під час спеціальної підготовки, і як оцінюється їх успішність в процесі навчання?

10. Як важлива фізична, теоретична, практична та психологічна підготовка для спортивних суддів у забезпеченні справедливості та об'єктивності у спортивних змаганнях?

11. Які етапи включає самостійна робота суддів щодо вивчення правил змагань, і чому цей етап є важливим для їх підготовки?

12. Як механіка суддівства сприяє належному спостереженню за сутічкою та прийняттю обґрунтованих рішень у випадку порушення правил? Які аспекти входять до системи механіки суддівства?

13. Які індивідуальні особливості спортивних суддів слід враховувати при вихованні їхніх вольових якостей, зокрема наполегливості, рішучості та самовладання?

14. Як можна забезпечити систематичний підхід до виховання вольових якостей у спортивних суддів, який охоплює різні аспекти їхньої професійної діяльності протягом усього року?

15. Які основні виклики можуть виникнути під час практики суддівства на змаганнях, і як судді можуть їх подолати для забезпечення справедливого та об'єктивного суддівства?

16. Які основні аспекти суддівства розглядаються під час навчально-практичних семінарів, і як ці семінари сприяють формуванню навичок суддів?

17. Які критерії можна використовувати для відбору та атестації суддів у різних видах спорту? Як можна забезпечити комплексний підхід до їхньої підготовки, включаючи фізичну, технічну, психологічну підготовку та навички міжнародного спілкування?

18. Як психологічна готовність впливає на спроможність суддів зрозуміти мотивацію гравців та прийняти правильні рішення відповідно до ситуації на майданчику?

19. Яке значення має навчання та акредитація спортивних суддів для забезпечення об'єктивності та справедливості в спортивних змаганнях?

20. Які конкретні вимоги та процедури передбачені для отримання та підтримання суддівських категорій у спортивних федераціях України?

21. Які методи можуть бути використані для підтримки фізичної форми спортивних суддів під час перерв між змаганнями та під час неробочого періоду?

22. Які переваги має індивідуальний підхід до фізичної підготовки спортивних суддів? Як це може підвищити їхню ефективність на змаганнях?

23. Які практичні поради можуть бути надані спортивним суддям для збереження оптимального рівня фізичної підготовки протягом усієї їхньої кар'єри? Як вони можуть вберегти себе від перевантаження та травм?

24. Як впливає фізична підготовка спортивних суддів на їх рішення та здатність реагувати на стрімке розвиток подій під час спортивних змагань?

25. Які методи та стратегії можуть бути використані для підтримки психофізіологічних якостей суддів, таких як увага, швидкість сприйняття та емоційна стійкість, які є ключовими для їхньої роботи на змаганнях?

26. Які заходи здійснюють колеги суддів для забезпечення належної підготовки та сертифікації суддів? Як ці заходи впливають на якість суддівської роботи в спортивних змаганнях?

27. Як використання рейтингу спортсменів допомагає в розстановці сил у змаганнях? Які критерії враховуються при розрахунку цього рейтингу та як він впливає на спортивну позицію учасників?

28. Які основні виклики стикаються із системою підготовки суддів в сучасному спорті та які підходи можуть бути застосовані для підвищення їхньої кваліфікації та об'єктивності при прийнятті рішень під час змагань?

29. Які аспекти повинні враховуватися при вдосконаленні системи підготовки суддів для забезпечення об'єктивності та справедливості в оцінюванні спортивних виступів? Які методики навчання та оцінювання можуть бути використані для покращення їхньої роботи?

30. Які функції виконують інститути підготовки спортивних суддів в Україні та як вони сприяють підвищенню професійного рівня суддів у різних видах спорту?

## РОЗДІЛ 5 ТЕМАТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

### 5.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація змагань з спортивної боротьби	2
2	Планування змагань з спортивної боротьби	2
3	Етапи організації змагань з спортивної боротьби	2
4	Технологічний процес проведення змагань з спортивної боротьби	2
5	Обов'язки головного судді змагань в спортивній боротьбі	2
6	Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби	2
7	Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі	2
8	Види змагань, склад учасників, жеребкування, порядок визначення переможців	2
9	Дозволені прийоми та критерії оцінки технічних дій борців	2
10	Практичне засвоєння роботи судді та жестикуляція судді на килимі та збоку	2
11	Особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі	2
12	Вдосконалення теоретичної підготовки суддів в боротьбі	2
13	Особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі	2
14	Розвиток фізичних якостей суддів в боротьбі	2
15	Особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі	2
16	Засоби та методи психологічної підготовки суддів в боротьбі	2
17	Контроль підготовленості суддів в боротьбі	2
<b>Усього:</b>		<b>34</b>



## 5.2. Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Організація змагань з спортивної боротьби	2
2	Планування змагань з спортивної боротьби	2
3	Перший етап організації змагань з спортивної боротьби	2
4	Другий етап організації змагань з спортивної боротьби	2
5	Третій етап організації змагань з спортивної боротьби: безпосередній етап організації і проведення змагань	2
6	Обов'язки головного судді змагань в боротьбі	2
7	Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби	2
8	Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 1-20)	2
9	Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 21-40)	2
10	Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 41-58)	2
11	Види змагань, склад учасників, жеребкування, склад суддівської колегії, порядок визначення переможців	2
12	Обов'язки та жестикуляція судді на килимі та збоку	2
13	Особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі	2
14	Засоби теоретичної підготовки суддів в боротьбі	2
15	Методи теоретичної підготовки суддів в боротьбі	2
16	Особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі	2
17	Засоби фізичної підготовки суддів в боротьбі	2
18	Методи фізичної підготовки суддів в боротьбі	2
19	Розвиток загальних фізичних якостей суддів в боротьбі	2
20	Розвиток спеціальних фізичних якостей суддів в боротьбі	2
21	Особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі	2
22	Засоби та методи психологічної підготовки суддів в боротьбі	2
23	Саморегуляції емоційних станів під час суддівства	2
24	Контроль підготовленості суддів в боротьбі	2
25	Контроль фізичної підготовленості суддів в боротьбі	2
26	Визначення рухливості основних нервових процесів	2
27	Визначення швидкості зорово-моторної реакції на стереотип позитивних і гальмівних подразників	2
28	Визначення швидкості і точності рішення ситуацій боротьби	2

1	2	3
29	Визначення швидкості зорового розрізнення та реакції на рухомий об'єкт	2
30	Оцінка суддівської майстерності та оперативного мислення судді при пред'явленні відеосюжетів борцівських поєдинків.	2
<b>Усього:</b>		<b>60</b>

### 5.3. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація і проведення змагань в спортивній боротьбі: організація і планування змагань з боротьби; технологічний процес підготовки і проведення змагань з боротьби; обов'язки головного судді змагань в боротьбі	2
2	Правила змагань в спортивній боротьбі: обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби; правила та інтерпретація до них в спортивній боротьбі; методика суддівства змагань з спортивної боротьби	2
3	Підготовка та контроль підготовленості суддів з спортивної боротьби: особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі; особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі; особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі; контроль підготовленості суддів в боротьбі	2
<b>Усього:</b>		<b>6</b>

#### **5.4. Індивідуальні завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком**

1. Надайте характеристику процесу організації і планування змагань з боротьби.
2. Розкрийте технологічний процес підготовки і проведення змагань з боротьби.
3. Розкрийте обов'язки головного судді змагань в боротьбі.
4. Розкрийте яке обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби.
5. Правила та інтерпретація до них в спортивній боротьбі.
6. Методика суддівства змагань з спортивної боротьби.
7. Проаналізуйте особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
8. Проаналізуйте особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі.
9. Проведіть аналіз особливостей психологічної підготовки суддів в боротьбі.
10. Яким чином здійснюється контроль підготовленості суддів в боротьбі.
11. Вивчіть методи контролю теоретичної підготовленості суддів в боротьбі.
12. Вивчіть та проаналізуйте методи контролю фізичної підготовленості суддів в боротьбі.
13. Вивчіть та проаналізуйте методи контролю психологічної підготовленості суддів в боротьбі.
14. Вивчіть інструкції зі спортивної боротьби та складіть короткий звіт про їхні основні положення.
15. Порівняйте суддівські правила у різних видах спортивної боротьби та виділіть основні відмінності між ними.
16. Проаналізуйте та обґрунтуйте своє суддівське рішення у випадку сумнівних ситуацій під час боротьби.
17. Розгляньте існуючі системи підготовки суддів у світі та визначте їхні переваги та недоліки.
18. Вивчіть вплив психологічних аспектів на рішення суддів у спортивній боротьбі та складіть короткий звіт про свої спостереження.
19. Вивчіть історію розвитку суддівства у спортивній боротьбі та складіть хронологічну таблицю ключових подій.
20. Запропонуйте ідеї щодо вдосконалення суддівських правил у спортивній боротьбі та аргументуйте їхню важливість.
21. Проведіть аналіз суддівських помилок у реальних матчах та запропонуйте способи їхнього уникнення у майбутньому.
22. Розгляньте вплив фізичної підготовки суддів на їхню ефективність та здоров'я та складіть звіт про результати.

23. Підготуйте презентацію про вплив технологій на розвиток суддівства у спортивній боротьбі та продемонструйте її на практичному занятті.

24. Розгляньте особливості суддівства у різних вікових категоріях у спортивній боротьбі та складіть поради для суддів, які працюють з юніорами та дорослими.

25. Спроектуйте тренувальну програму для підготовки суддів до важливих змагань та обґрунтуйте її структуру та методику.

26. Вивчіть методи вирішення конфліктних ситуацій під час змагань та розробіть план дій для суддів у разі виникнення суперечок або непорозумінь.

27. Підготуйте презентацію про вплив фізичної та психологічної підготовки суддів на їхню діяльність та продемонструйте її перед на практичному занятті.

28. Вивчіть міжнародні стандарти та правила суддівства у спортивній боротьбі та порівняйте їх з національними нормами.

29. Вивчіть та порівняйте різні методи визначення переможця у випадку нічиєї в різних видах спортивної боротьби, та складіть звіт про їхню ефективність.

30. Спроектуйте тренувальну програму для розвитку технічних навичок суддів у спортивній боротьбі та обґрунтуйте її важливість для підвищення рівня суддівства.

## **РОЗДІЛ 6**

### **СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ**

#### **6.1. Методи навчання**

- словесні (навчальні лекції);
- наочні (презентації, відеозаписи);
- практичні.

#### **Засоби оцінювання**

- реферати, презентації результатів виконаних завдань;
- модульний контроль (усна перевірка, письмова перевірка, тестова перевірка);
- підсумковий контроль (залік).

## 6.2. Залікові питання

1. Організація змагань з спортивної боротьби.
2. Планування змагань з спортивної боротьби.
3. Перший етап організації змагань з спортивної боротьби: організаційна робота Державного Комітету по фізкультурі і спорту і національної федерації.
4. Складення проекту календаря національних змагань, виходячи із термінів міжнародних змагань, визначених Міжнародною федерацією спортивного виду боротьби.
5. Складання та затвердження кошторису на конкретні змагання з спортивної боротьби.
6. Другий етап організації змагань з спортивної боротьби: організаційна робота Обласного комітету по фізкультурі і спорту і Обласної федерації боротьби.
7. Створення організаційного комітету, призначення відповідальних, оформлення звітів про виконання відповідальними заходів плану, створення мандатної комісії.
8. Третій етап організації змагань з спортивної боротьби: безпосередній етап організації і проведення змагань.
9. Процедура проходження мандатної комісії, зважування та жеребкування спортсменів, проведення «Семінару по суддівству змагань».
10. Технологічний процес проведення змагань з спортивної боротьби.
11. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі (перевірити готовність місця проведення змагань).
12. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі (призначити склад суддів на зважування та здійснити розподіл їх на окремі).
13. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі (вжити заходи щодо недопущення, а за потреби своєчасного виправлення помилок, яких допускаються судді).
14. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі (призначення керівників килимів та розподіл суддів на килимах).
15. Обов'язки головного судді змагань в боротьбі (очолювати спільні засідання суддівської колегії з представниками команд перед початком змагань, а також після закінчення робочого дня змагань та змагань в цілому).
16. Обладнання необхідне для проведення змагань з боротьби.
17. Техніка безпеки при проведенні змагань з боротьби.
18. Матеріально-технічне забезпечення змагань з боротьби.
19. Вимоги до екіпіровки борця.
20. Забезпечення медичного обслуговування при проведенні змагань з боротьби.
21. Правила та інтерпретація до них в спортивній боротьбі.

22. Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 1-15).
23. Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 16-30).
24. Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 31-45).
25. Основні розділи в правилах змагань в спортивній боротьбі (стаття 46-58).
26. Методика суддівства змагань з спортивною боротьби.
27. Види змагань, склад учасників, жеребкування.
28. Склад суддівської колегії, порядок визначення переможців.
29. Дозволені прийоми та критерії оцінки технічних дій борців.
30. Практичне засвоєння роботи судді та жестикуляція судді на килимі та збоку.
31. Особливості теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
32. Засоби теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
33. Методи теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
34. Вдосконалення теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
35. Знання теоретичної підготовки суддів в боротьбі.
36. Особливості фізичної підготовки суддів в боротьбі.
37. Засоби фізичної підготовки суддів в боротьбі.
38. Методи фізичної підготовки суддів в боротьбі.
39. Розвиток загальних фізичних якостей суддів в боротьбі.
40. Розвиток спеціальних фізичних якостей суддів в боротьбі.
41. Особливості психологічної підготовки суддів в боротьбі.
42. Засоби та методи психологічної підготовки суддів в боротьбі.
43. Саморегуляції емоційних станів під час суддівства.
44. Способи мобілізації на максимальні вольові і фізичні зусилля під час суддівства.
45. Особливості вміння управляти своїми емоціями, діями, психікою в умовах стомлення.
46. Контроль підготовленості суддів в боротьбі.
47. Контроль теоретичної підготовленості суддів в боротьбі.
48. Контроль фізичної підготовленості суддів в боротьбі.
49. Контроль психологічної підготовленості суддів в боротьбі.
50. Оцінка суддівської майстерності та оперативного мислення судді при пред'явленні відеозаписів поєдинків борців.



### 6.3. Вимоги до запропонованих методів демонстрації результатів навчання

#### Система та критерії оцінювання результатів навчання Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти Для заліку

Вид діяльності	Максимальна к-ть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів
Відвідування лекцій	1	3	3	3	3	4	4
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	7	7
Робота на семінарському занятті	5	1	5	1	5	1	5
Робота на практичному занятті	5	5	25	5	25	7	35
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	6	30	18	90
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-
Виконання модульної контрольної роботи	15	1	15	1	15	1	15
Разом:		22	84	22	84	39	157
Максимальна кількість балів:		100					
Розрахунок коефіцієнта:		3,250					
Екзамен (якщо є):		-					

\*Розрахунок коефіцієнта:

- якщо підсумкова форма контролю **залік**, максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 100;
- якщо підсумкова форма контролю **екзамен**, максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 60;
- якщо підсумковою формою контролю є **залік та екзамен**, максимальна кількість балів за модулі після, яких приймається залік ділиться на 100; а наприкінці курсу максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 60.

## 6.4. Критерії оцінювання роботи студентів

### Критерії оцінювання роботи на семінарських заняттях

Кількість балів	Оцінка
5	здобувач глибоко і впевнено засвоїв весь програмний матеріал, послідовно, логічно і вірно його відтворює, може пов'язати теоретичні та практичні сторони дисципліни, вільно відповідає на нестандартні запитання, показує знання монографічного матеріалу з питання, вірно обґрунтовує наукові поняття, володіє навичками виконання практичних завдань, виявляє вміння самостійно узагальнювати матеріал, не допускає при цьому помилок
4	здобувач знає матеріал, не допускає суттєвих недоліків у відповіді, може вірно використовувати теоретичні положення і володіє навичками при виконанні практичних завдань
3	здобувач засвоїв лише основний матеріал, але погано орієнтується в окремих положеннях, припускається помилок або неточностей у формулюваннях, порушує логіку та послідовність у викладенні програмного матеріалу та має труднощі при виконанні практичних завдань
2	здобувач не володіє знаннями щодо значної частини програмного матеріалу, припускається суттєвих помилок, з великими труднощами виконує практичну роботу

### Критерії оцінювання роботи на практичних заняттях

Кількість балів	Оцінка
5	здобувач надає повні та обґрунтовані відповіді при розв'язанні завдань; демонструє вміння мислити узагальнено та здатність публічно представити матеріал; володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам
4	здобувач допускає декілька незначних помилок при розв'язанні завдань; демонструє здатність публічно представити матеріал; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача
3	здобувач допускає значну кількість помилок при розв'язанні завдань; пасивна робота на практичних заняттях (участь у роботі останніх лише за наявності стимулу з сторони викладача); має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Завдання для самостійної роботи подаються письмово. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

### **Критерії оцінювання індивідуального науково-дослідного завдання**

Максимальна кількість балів за кожним критерієм	Критерії оцінювання роботи
4 бали	обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження
2 бали	складання плану реферату
10 балів	критичний аналіз суті та змісту першоджерел; виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності; аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання
4 бали	дотримання правил реферуванням наукових публікацій
6 балів	доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження
4 бали	дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).
Разом – 30 балів	

### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Кількість балів	Оцінка
24-25	виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)
21-23	виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)
18-20	виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)
13-17	виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)
10-13	виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)
6-9	виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)
1-5	обов'язковий повторний курс модуля (знання, вміння відсутні)

### 6.5. Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні компетентності	Критерії оцінювання	За 100-бальною шкалою
Низький (недостатній)	Здобувач освіти не засвоїв більшості тем програми навчальної дисципліни, не вміє викласти зміст більшості основних питань. Не виконав більшості завдань кожної теми та поточного контролю в цілому. Володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, викладає його фрагментарно.	1 – 34
	Здобувач освіти засвоїв лише окремі питання програми навчальної дисципліни. Не вміє достатньо самостійно викласти зміст більшості питань. Виконав лише окремі завдання кожної теми та поточного контролю в цілому. Володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	35 – 59
Середній (репродуктивний)	Здобувач освіти недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми програми навчальної дисципліни, не вміє самостійно викласти зміст деяких питань. Окремі завдання кожної теми та поточного контролю виконав не повністю, володіє матеріалом на репродуктивному рівні, здатний відтворити значну його частину, робить спроби аргументувати відповідь прикладами, може відтворити значну частину теоретичного матеріалу.	60 – 73
Достатній (конструктивний)	Здобувач освіти недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання програми навчальної дисципліни. Вміє самостійно викласти зміст основних питань, виконав завдання кожної теми та поточного контролю в цілому, дає досить повну відповідь на поставлені запитання з незначними неточностями. Певною мірою володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі і застосовує його при виконанні практичних завдань. Розв'язує практичні завдання в стандартних ситуаціях, може наводити окремі власні приклади на підтвердження своїх думок.	74 – 89
Достатній (творчий)	Здобувач освіти повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми вміє вільно та самостійно викласти зміст всіх питань програми навчальної дисципліни, виявляє глибокі теоретичні знання та уміння застосовувати їх у різноманітних ситуаціях, розуміє значення навчальної дисципліни для своєї професійної підготовки, повністю виконав усі завдання кожної теми та поточного контролю в цілому. Може наводити переконливі оригінальні приклади з практики для доведення власної позиції. Брав участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях.	90 – 100

### Форми поточного та підсумкового контролю

Форми поточного контролю – індивідуальна, групова, фронтальна перевірки; усний, письмовий, практичний, тестовий, модульний контроль.

Форма підсумкового контролю – залік.

### Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	Зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## Бібліографічний список

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Київ : Олімпійська література, 2004. 222 с.
2. Бойченко Н. В., Шандригось В. І., Тропін Ю. М. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. *Єдиноборства*. 2023. 4(30) С. 16-29.
3. Вілігорський О. М. Особливості суддівської діяльності у вільній боротьбі. *Young Scientist*. Чернігів, 2017. Т. 43, № 3. С. 59-62.
4. Головачук В. В., Гуліна Л. В. Роль спортивного суддівства у сучасному суспільстві. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019, № 10 (118). С 39-43.
5. Голоха В. Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2020. Т.1. С 15-18.
6. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. №2(24). С. 4-16.
7. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, Київ, АСБУ, 2017. 60 с.
8. Двірник І. І., Тропін Ю. М. Аналіз виступів українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійських іграх в Токіо. *Збірник наукових праць ХДАФК*. 2021. Випуск 7. С. 46-48.
9. Євтифієв А. С. Підготовка арбітрів у спортивній боротьбі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1(51). С. 26–29.
10. Євтифієв А. С. Шляхи вдосконалення особистісних якостей суддів з вільної боротьби у процесі їх професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. Серія 16. Випуск 27. С. 40-45
11. Єзан В. Г., Алексєєв А. Ф. Теорія та методика підготовки борців греко-римського та вільного стилю (Матеріали до програми для студентів 1 курсу) : навчальний посібник. Харків : ХДАФК. 2010. 123 с.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
13. Кравченко А. О., Тропін Ю. М. Особливості змагальної діяльності борчинь вільного стилю. *Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*. 2020. С. 79-82.
14. Лапочук Н.О., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, 2014. 52 с.

15. Латишев М. В., Латишев С. В., Шандригось В. І. Напрямки та види аналізу змагальної діяльності в спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118 (4). С. 98-101.

16. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. д.н. з фіз. вих. 24.00.01. Київ, 2014, 39 с.

17. Латишев С. В., Шандригось, В. І. Вільна боротьба : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : АСБУ, 2011. 96 с.

18. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*. № 4 (30), 2023. С. 59-68.

19. Майнаєв Ф. Я., Гаврилов А. С. Принципи Fair Play як моральний кодекс спортсмена. Фізичне виховання та здоров'я студентів. Матеріали регіональної науково-практичної конференції. Ч. 1. 2-3 квітня 2013 р. Луганськ, ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. С. 176-180.

20. Медвідь М. М. Суддівство як чинник змагальної діяльності та результативності в спорті. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 10 (104). С. 55-60.

21. Міжнародні правила боротьби греко-римської, вільної, жіночої і пляжної / пер. Л. Куракіна; ред. Н. Журулі. Корсьє-сюр-Вевей, 2017. 80 с.

22. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко, Ю. М. (2021). Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. 5(85). С. 22-25.

23. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, Кн. 1. 2015. 680 с.

24. Тропін Ю. М. Індивідуалізація підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю : методичні рекомендації. Харків : ХДАФК, 2017. 72 с.

25. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Косяк, О. В. Аналіз змагальної діяльності українських борчинь на чемпіонаті світу U-23. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. Харків : ХДАФК. 2021. С. 88-90.

26. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Перевозник В. І. Техніко-тактичний арсенал борчинь сумо на 14-ому чемпіонаті світу. *Єдиноборства*. 2023. 4(30). С. 89-103.

27. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Романенко В. В., Шандригось В. І., Ференчук Б. М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*. 2022. 4(26). С. 75-87.



28. Тропін Ю. М., Єзан В. Г., Алексєєв А. Ф. Теорія та методика підготовки борців греко-римського та вільного стилю (Матеріали до програми для студентів 2 курсу) : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2014. 110 с.

29. Тропін Ю. М., Латишев М. В., Айварс Каупужс (2022). Аналіз виступів українських борців греко-римського стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XVIII міжнародної наукової конференції*. 2022. Харків : ХДАФК, \. С. 40-46.

30. Тропін Ю. М., Чорній І. В. Аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. С. 49-54.

31. Тропін Ю., Голоха В., Щандригось В., Ференчук Б. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*. 2022. №4 (26). С. 75-87.

32. Чоботько М., Чоботько І., Бойченко Н. Дослідження проблеми підвищення професійного рівня суддів з дзюдо. *Єдиноборства*. 2020. №4 (18). С. 82-89.

33. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник, 2013. Київ. 136 с.

34. Latyshev M., Latyshev S., Kaupužs A., Kvasnytsya O., Tropin Y., Kvasnytsya I., Prystynskyi V. Cadets and Juniors Success: how Important is it for Sports Careers in Free-Style Wrestling? *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2020. Vol.6, pp. 282-291.

35. Pashkov I., Tropin Y., Romanenko V., Goloha V., Kovalenko J. Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021. 9(5). P. 30-39.

36. Tropin Y., & Kovalenko J. (2022). Analysis of competitive activity in greco-roman wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, Volume 12, Number 1, P. 53.

37. Tropin Y., Korobeynikov G., Shatskikh V., Korobeynikova L., Vorontsov A. Model characteristics of technico-tactical fitness of highly skilled Greco-Roman wrestlers of different weight categories. *Science in Olympic Sport*. 2019; 2:29-35.

### Інформаційні ресурси

1. Електронний науковий журнал «Єдиноборства» URL: [https://journals.urau.com/martial\\_arts/index](https://journals.urau.com/martial_arts/index)

2. Електронні ресурси національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-resources>

3. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS>

4. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0904-18#n15>

5. [www.greko-roman wrestleng.ua](http://www.greko-roman-wrestling.ua)
6. [www.sportpedagogy.org.ua](http://www.sportpedagogy.org.ua)
7. [unitedworldwrestling.org](http://unitedworldwrestling.org)

Навчальне видання

**Голоха Валерій Леонідович  
Бойченко Наталя Валентинівна**

**Підготовка суддів з видів спорту  
(боротьба)**

Харківська державна академія фізичної культури  
Вул. Клочківська 99, Харків, 61058