

## Лекція 1

План:

1. Значення змагань.
2. Класифікація змагань.
3. Приклад підготовки та проведення змагань з виду спорту.

Педагогічне значення змагань полягає в тому, що вони є складовою частиною навчально-тренувального процесу і всієї спортивно-масової та виховної роботи в навчальних закладах, спортивних колективах. На них підводиться підсумок всієї цієї складної і багатогранної роботи. Змагання носять системний характер, що передбачає наступність і регулярність їх проведення. Вони починаються, як правило, в низових колективах, тривають в районах, містах, областях, краях, республіках і завершуються національними чемпіонатами і кубками країни.

На змаганнях поряд зі спортивними досягненнями, обміном передовим досвідом розкриваються недоліки в навчально-тренувальній та виховній роботі. Крім того, спортсмени краще пізнають техніку виконання складних гімнастичних вправ; збагачуються досвідом спортивної боротьби, спілкування, естетичним, емоційним, вольовим і моральним; розширюють загальний кругозір; виховують в собі почуття відповідальності за результати своїх виступів перед тренером, товаришами по команді і організацією, спортивну честь якої вони захищають. У них зміцнюється впевненість у своїх силах, формується більш активне і свідоме ставлення до занять гімнастикою, до самовиховання як в спортивному, так і в цивільному плані. Вони привчаються наполегливо працювати над собою і тим самим готувати себе до навчальної, трудової діяльності.

Агітаційне значення змагань забезпечується добре організованим і урочистим проведенням, барвистим і змістовним оформленням залу і підсобних приміщень, яскравими афішами, плакатами, програмами, Фотостенд, різними сувенірами, музичним оформленням, цікавим ритуалом відкриття і закриття змагань, процедурою нагородження переможців, барвистими костюмами, показовими виступами .

Головним аргументом, що привертає молодь до занять гімнастикою, є спортивну майстерність гімнастів: елегантність, граціозність, виразність рухів, оригінальність і віртуозність, тверда впевненість і легкість виконання складних гімнастичних вправ. Великий привабливою силою володіють гармонійно розвинене тіло гімнаста, м'язова сила, гнучкість, спритність, стрибучість, орієнтування в просторі, рішучість і сміливість при виконанні складних вправ.

Змагання прикрашає участь в них відомих спортсменів, запрошення колишніх чемпіонів країни, Європи, світу, Олімпійських ігор в якості суддів і почесних гостей, а також загальна піднесена, емоційно забарвлена, святкова атмосфера.

Важливим агітаційним моментом є проведення змагань на призи і кубки відомих спортсменів, показ змагань по телебаченню, інформація про них по радіо і в пресі, своєчасна інформація з запрошенням глядачів, колективне безкоштовне відвідування змагань дітьми з виділенням для них спеціальних місць на трибунах і ін.

Досить повну класифікацію змагань по їх ознаками призводить А.А.Тер-Ованесян, яку в додатку до гімнастики можна інтерпретувати в такий спосіб.

Змагання можна розрізняти за такими критеріями:

- за значенням (підготовчі та основні);
- за масштабами (районні, міські, регіональні, Олімпійські ігри);
- по важливості справ (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові і т.п.);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- по підлозі (серед чоловіків або жінок);
- по професійної орієнтації учасників (шкільні, студентські та ін.);
- для груп з відхиленнями в стані здоров'я (для людей з вадами зору та сліпих, для глухонімих, ампутантів і ін.).

Існує багато типів змагань, в тому числі поєднують в собі кілька ознак, перерахованих вище. Наприклад, чемпіонат світу в передолімпійському році є головною подією року, одночасно особисто-командними відбірковими змаганнями для участі в Олімпійських іграх, з обмеженням учасників за віком - не молодше 14 років. Шкільні змагання можуть бути районного або міського масштабу, класифікаційними (з присвоєнням спортивних розрядів), традиційними, проведеними з заліком за віковими категоріями з виявленням переможців у молодшій, середній та старшій групах учасників. Все це важливо мати на увазі, оскільки підготовка до кожного змагання або серії змагань не може бути аморфною. Вона підпорядкована конкретному завданні, а зміст відображає специфіку майбутніх виступів.

За цілям і завданням змагання поділяються на допоміжні і основні. Допоміжні змагання проводяться для перевірки готовності спортсменів і підведення їх до основних змагань на проміжних етапах підготовки.

Підготовчі змагання спрямовані на адаптацію спортсменів до умов змагальної боротьби, відпрацювання тактичних варіантів (Платонов, 1986, 1996). Створюються умови для суперництва всередині тренувальних груп.

Контрольні змагання ставлять завдання перевірки готовності спортсменів в тому чи іншому виді програми, виді багатоборства. Програма контрольних змагань може відрізнятися від вимог правил офіційних змагань і пропонується у вигляді спеціальних вимог і нормативів.

Підводять змагання найчастіше моделюють основні змагання, готують гімнастів до конкретних стартів.

Підготовчі, що підводять і контрольні змагання не є, як правило, офіційними. Їх результати розцінюються як навчально-тренувальні показники поточної підготовки.

Основні змагання - цільові, підсумкові, кульмінаційні, що вінчають цикл підготовки гімнастів.

Відбіркові змагання проводяться, як правило, за програмою майбутніх головних змагань. За їх підсумками комплектується склад учасників головних змагань. Тому вони дуже відповідальні і спортсмени готуються до них часто з більшою напруженістю, ніж до фінальних головних змагань.

Головні змагання дозволяють спортсмену проявити себе в повній мірі, завоювати найпрестижніші титули, підвищити свій рейтинг, зміцнити спортивний авторитет. Природно, на кожному етапі багаторічної підготовки головними змаганнями будуть відносно доступні рівню підготовленості спортсменів змагання «місцевого» масштабу.

Допоміжні змагання плануються в підготовчому періоді і на початку змагального періоду, у міру готовності гімнастів. Основні змагання завершують цикл підготовки, і якщо рік ділиться на два або три макроцикла, то їх загальна кількість досягає 5-7 на рік.

Якщо в роботі з новачками і спортсменів молодших розрядів змагання не часті, то в міру зростання майстерності значення змагальної практики значно зростає.