

Лекція 4

Визначення та характеристика змагальної діяльності.

План:

1. Визначення та поняття змагальної діяльності.
2. Мета змагальної діяльності.
3. Результат змагальної діяльності.

Змагальну діяльність можна розглядати як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил на змаганнях. Змагальна діяльність - це і спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців з найбільш повної реалізації тренувальних ефектів та інших факторів в умовах офіційних змагань.

Зміст змагальної діяльності становлять змагальні дії (індивідуальні або колективні), специфічні та відповідають правилам в кожному виді спорту. У спортивних іграх це арсенал прийомів гри (в кожній грі «свій»); в легкій атлетиці це біг на різні дистанції, стрибки в висоту і довжину, метання списа, диска і т.д.; в плаванні це різні способи пересування і дистанції. Окреме змагальне дію складається з власних фізичних зусиль (операцій), об'єднання в цілісне рухове дію. Змагальні дії в свою чергу можуть об'єднуватися в більші структури (зв'язки, комбінації і ін.). Освоєння спортсменом змагальних дій і вміння ефективно їх застосовувати в змаганнях формують у нього поведінкову структуру змагальної діяльності.

Для кожної категорії спортсменів в певні терміни є змагання, від результатів яких залежить головна оцінка діяльності цих спортсменів. Для національної збірної це Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи (інших регіонів), різні міжнародні турніри, для клубних команд національних ліг - чемпіонати країни і т.д. Ці змагання є головними, саме тут спортсмени демонструють свої найвищі досягнення.

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка, яка повинна здійснюватися на етапах, що передують основних змагань, в річному циклі, а також в багаторічному аспекті. Однією тренувальної діяльності, якою б вона не була якісною, для успіху в змаганнях недостатньо. Регулярна участь в змаганнях з різними по стилю гри і рівнем підготовленості командами - обов'язкова умова для розвитку і вдосконалення у спортсменів необхідних змагальних якостей. По відношенню до основних змагань всі попередні - підводять і контрольні - служать цілям змагальної підготовки до ефективного виступу в основних. У свою чергу, основні змагання кожного річного циклу є підводять до основних в багаторічному циклі (наприклад, в кожному році олімпійського чотириріччя для збірної національної або в сфері підготовки спортивних резервів - момент приходу молодих спортсменів в команди вищих розрядів).

Змагальна підготовка, таким чином, входить складовою частиною в систему спортивної підготовки і в тій чи іншій формі має місце протягом

окремого річного циклу і в багаторічному аспекті - з моменту початку спеціалізованих занять спортивною грою і до закінчення активного виступу в спорті вищих досягнень.

Мета змагальної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени навчилися в умовах основних змагань максимально реалізувати все те, що вони засвоїли в процесі підготовки.

В процесі змагальної підготовки рекомендується керуватися наступними положеннями.

Змагання повинні організовуватися таким чином, щоб за спрямованістю і ступенем складності вони строго відповідали завданням і особливостям підготовки певних контингентів спортсменів.

Залучати до участі в змаганнях певних спортсменів слід тільки за умови їх достатньої підготовленості.

Планувати співвідношення змагальної і тренувальної діяльності слід так, щоб сприяти найбільш ефективному здійсненню процесу підготовки і можливо більш повному розкриттю можливостей гравців в умовах змагань.

Склад учасників та програма змагань повинні забезпечити необхідну конкуренцію і умови для максимальної реалізації функціональних можливостей спортсменів.

На кожному етапі підготовки і в річних циклах має бути достатня кількість спортивних змагань, щоб завдання багаторічної підготовки могли вирішуватися успішно. Дуже велике число змагань може негативно відбитися на процесі підготовки, так само як і занадто мале число їх або відсутність.

Специфіка змагальної діяльності багато в чому визначає напрямок і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом та ін.).

Змагальна діяльність тісно пов'язана зі спортивним результатом. Це обумовлює необхідність ретельного вивчення змісту змагальної діяльності, виявлення факторів, що визначають досягнення високих спортивних результатів.

Структура змагальної діяльності і чинники, що обумовлюють її ефективність, є основою для побудови процесу підготовки спортсменів та ефективного управління цим процесом.

Основні параметри змагальної діяльності в кожному виді спорту виділяються і фіксуються за допомогою спеціальних спостережень за діями найсильніших спортсменів світу в умовах найбільших змагань. Ознаки, що відбивають параметри змагальної діяльності, називають цільовими, так як їх виконання забезпечує досягнення поставленої мети - перемогти в змаганнях.

Перемога в змаганнях представляє собою кінцеву мету змагальної діяльності, досягнення її складається з послідовного вирішення спортсменами ряду приватних завдань, що виникають перед ними в процесі просування до головної мети. Елементи діяльності по виконанню окремих завдань називають діями, які в свою чергу складаються з операцій. Зміст дій,

операцій і умови, в яких виконує їх спортсмен в процесі змагань, і визначають структуру змагальної діяльності.

Тільки маючи показниками змагальної діяльності кожного спортсмена, можна оцінити ефективність його дій і визначити шляхи вдосконалення його майстерності в процесі тренування.

Структуру змагальної діяльності становлять змагальні дії, які визначаються фізичними здібностями, функціональними можливостями, психічними властивостями спортсменів.

На основі аналізу структури змагальної діяльності, виявлення значимості її компонентів по відношенню до спортивного результату визначають чинники, від яких залежить ефективність змагальної діяльності і рівень спортивних досягнень.

Найбільш істотними є наступні фактори: рівень володіння технікою змагального дії і вміння тактично ефективно його виконати в змаганнях; рівень розвитку специфічних для даного виду спорту фізичних і психічних якостей і здібностей спортсменів; рівні функціональних можливостей і морфологічних показників стосовно специфіки виду спорту.

У спортивних іграх, наприклад, важливими факторами є арсенал.

І Суттєвими факторами виступають вік і спортивний стаж, ефективне функціонування системи підготовки спортсменів в кожному виді спорту, підготовка і участь в конкретному змаганні. Важливе значення має підготовка до змагань та управління діями спортсменів в процесі змагальної діяльності. Провідна роль тут належить тренеру.

У процесі підготовки до змагань якомога повніше враховуються вимоги, які визначаються структурою змагальної діяльності і чинниками, які зумовлюють її ефективність.

Важливе значення має облік умов, у яких протікає змагальна діяльність спортсменів: це клімато-географічні умови регіону, склад суперників, характеристика глядачів, особливо суддівства і ін.

В кінцевому рахунку, підготовка спортсменів проводиться з урахуванням конкретного суперника. В ігрових видах спорту для цього використовують дані спортивної розвідки про гравців суперника, дані про можливості своєї команди, підсумком чого є тактичний план ведення гри. Цей план «програється» на тренувальному занятті проти «моделі суперника».

Після закінчення змагань проводиться загальний аналіз виконаної роботи з підготовки команди до змагань і за результатами змагальної діяльності. Загальна оцінка істотно залежить від характеру змагання: якщо це основне на даний сезон, то головний критерій тут - зайняте місце і нею відповідність запланованого; якщо підбиває, то головним критерієм тут буде досягнення встановлених на цей період модельних показників за всіма основними параметрами змагальної діяльності.

Змагальна підготовка займає важливе місце в підготовці спортсменів як в річному, так і в багаторічному циклах.

Регулярна участь в змаганнях з різними по підготовленості, стилю і т.п. суперниками необхідно для придбання і вдосконалення у спортсменів

необхідних «змагальних» якостей, що сприяють ефективному виступу в відповідальних змаганнях (основних). Основні змагання окремого річного циклу служать підводять до основних в системі багаторічної підготовки.

Завдання змагальної підготовки вирішуються в тренувальній та змагальній діяльності - в процесі інтегральної підготовки (реалізація структурних компонентів змагальної діяльності), змагань з технічної підготовки, фізичної підготовки, змагань з виду спорту в навчальній групі (спортивному колективі), контрольних прикидок, і т. П. спрямованість і ступінь складності змагань повинні відповідати завданням і здібностям конкретного контингенту. До участі в змаганнях слід допускати тільки достатньо підготовлених спортсменів. Склад учасників та програма змагань повинні забезпечити необхідну конкуренцію і умови для максимальної реалізації можливостей спортсменів.

На кожному етапі підготовки і в річних циклах повинне бути оптимальне число спортивних змагань, щоб завдання багаторічної підготовки могли вирішуватися успішно. Дуже велике число змагань може порушити нормальний навчально-тренувальний процес. Занадто мала кількість змагань або їх відсутність також порушує нормальний хід підготовки.