

Лекції 7-8

Змагання та змагальна діяльність

1. Структура змагальної діяльності
2. Класифікація змагань
3. Характеристика Єдиної спортивної класифікації
4. Змагальна підготовка. Побудова змагань в спорті

Характеристика спорту як власне змагальної діяльності підкреслює особливу роль в ньому змагальних почав і відносин, в силу яких змагання, або змагання, займає свого роду центральне місце в спортивному житті.

Поняття спортивного змагання і спортивного змагання в цьому аспекті в головному збігаються, оскільки обидва вони відображають один і той же процес конкурентного зіставлення реальних спортивно-достіженческіх можливостей спортсменів (спортивних команд), організований у формі регламентованого суперництва, впорядкованої боротьби за першість або за інший доступний спортивний результат.

Тобто в такому сенсі обидва терміни - «спортивне змагання» і «спортивне змагання» є синонімами. Але спортивне змагання зв'язується і з більш широким поняттям, яке охоплює: змагальну діяльність спортсменів (їх змагання); співучасть (непряме - допоміжне, видовищне і інше непряме участь) в змаганні зацікавлених осіб (тренерів, спортивних арбітрів, уболівальників та інших); зумовлені спортивним змаганням взаємини між безпосередніми його учасниками (спортсменами) і співучасниками; форми організації змагальної діяльності, поведінки учасників і співучасників змагання і відносин між ними, які надають всього цього впорядкованість як цілісного події спортивного життя.

Таким чином, широке розуміння спортивного змагання охоплює не тільки змагальну діяльність спортсменів, а й багато, поєднане з нею. Інакше кажучи, поняття спортивного змагання в широкому сенсі відноситься до багатостороннього явища спортивному житті, має в своїй основі змагання спортсменів і зумовлені ним відносини його безпосередніх учасників і співучасників, поведінку яких організовується в сформованих в спорті формах. Це широке смислове значення терміна «спортивне змагання» потрібно, зрозуміло, відрізнити від його звуженого значення, що збігається за змістом з поняттям спортивного змагання (в сформульованому вище його визначенні).

Офіційний характер змагання набуває в сучасному спорті в тому випадку, якщо воно: включено в офіційний спортивний календар, тобто затверджено в завчасно прийнятому спортивними організаціями (зазвичай на рік вперед) переліку змагань із зазначенням термінів, масштабу і призначення (регіональні або більш масштабні спортивні першості, розіграші спортивних кубків різного рівня і т.д.); організовується згідно з офіційним положенням про змагання - чітко оформленим нормативному документу (постійно діючого як Олімпійська хартія), в якому відповідно до конкретного призначення змагання визначається склад його учасників,

порядок їх допуску і виступів, конкретизуються регламент і критерії визначення результату змагання, інші сторони і умови його організації; проводиться відповідно до правил змагань, офіційно діючими в видах спорту, і забезпечується кваліфікованим спортивним арбітражем. Найбільш розгорнутими власне спортивними змаганнями, що включають ряд стадій (етапів), є регіональні, національні та міжнародні першості (чемпіонати) за видами спорту.

Змагальну діяльність можна розглядати як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння 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 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'єднаних 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 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.

2. Структура змагальної діяльності

Змагальні дії і їх комбінації в ході змагання, особливо, коли воно має кілька етапів (стадій), як правило, відтворюються неодноразово з доцільними змінами по стадіях змагання, попереднім фіналу, і у фінальній стадії, а в ряді видів спорту і змінюються відповідно до задається регламентом змагання послідовністю його розгортання. Загальний склад і обсяг діяльності спортсмена в конкретному змаганні практично залежать від того, до якій із стадій змагання, обумовлених його регламентом, доходить спортсмен.

Сукупність закономірних зв'язків, які об'єднують змагальні дії в комбінації, а їх - в постадійно складаються цілісні форми поведінки спортсмена, в процесі змагання утворює поведінкову структуру його змагальної діяльності. Вона (структура) обумовлена як задумом, тактичним планом і спрямованістю в цілому змагального поведінки спортсмена, так і (в

значній мірі) закономірностями і конкретними умовами реалізації мети в процесі самого змагання. Звідси зрозуміло, що самі по собі окремі операції і дії спортсмена ще не характеризують його змагальної діяльності - вони стають її компонентами лише при об'єднанні на основі цілісної структури.

Поряд з цим для розуміння суті змагальної діяльності спортсмена і її впливу на нього важливо мати на увазі фазовий характер тих змін, які вона викликає в його стані (психічному і біофункціонального). Ще до початку змагання в передстартової фазі: передбачення, очікування і «настройка» на виступ в ньому поєднані з цілим спектром змін в психічному і загальному стані спортсмена, що виражаються в розгортанні передстартових процесів. Це - процеси формування змагальної установки, мотивування її на основі осмислення потреби, інтересів і самооцінки спортсменом своїх достіженческіх можливостей, моделювання майбутньої змагальної діяльності, емоційної «настройки» і практичної «розминки», безпосередньо попередньої змагання.

В процесі самого змагання попередньо вироблені змагальна установка і модель діяльності конкретизуються, уточнюються і коригуються стосовно реально складаються змагальних ситуацій. Відповідно відбувається реалізація функціональних можливостей спортсмена, які проявляються в комплексі його змагальних дій.

Залежно від фактично сформованого змісту змагальної діяльності, сумарного обсягу і інтенсивності поєднаної з нею змагальної навантаження після закінчення змагання, в фазі «післядії» розгортаються інші процеси. Це, в першу чергу, найближчі відновлювальні процеси (повернення до вихідного рівня функціонального стану систем організму, відшкодування витрачених швидко оновлюваних біоенергетичних ресурсів, відновлення рівня оперативної працездатності).

Після змагання в якості реакції на нього розгортаються і більш протяжні процеси, в яких відображаються, образно кажучи, відносно стійкі «сліди» минулого змагання («понад відновлення» витрачених біоенергетичних ресурсів, клітинна гіпертрофія і ін). У всьому цьому в сукупності виражається фазова структура процесів, обумовлених змагальною діяльністю спортсмена.

Для з'ясування характеру цієї діяльності істотно мати на увазі і такі її риси, як конфліктність, взаємна рефлексивність взаємодій змагаються і ймовірність розгортання діяльності.

В даному відношенні конфліктної прийнято називати діяльність, при якій двоє або більше індивідів прагнуть до досягнення однієї і тієї ж мети, а об'єктивно задані умови дозволяють реалізовувати її (мета) лише кому-небудь одному з прагнуть до неї. Конфліктні початку в спортивній діяльності присутні і тоді, коли спортсмен прямо не контактує з суперником в змаганні. Джерелом конфліктності спортивної діяльності бувають і, внутрішньоособистісні суперечності, коли спортсмен конфліктує як би сам з собою, переконуючись, у невідповідності своїх реальних можливостей переслідуваної їм в змаганні мети.

Говорячи про «рефлексивних» взаємодіях, або, іншими словами, взаємно відображають відносинах беруть участь в спортивному змаганні, мають на увазі той факт, що для вірного прийняття і виконання рішень по ходу змагання кожен змагається повинен передбачити (передбачити, розпізнати) задуми і конкретні наміри суперників і партнерів (в командному змаганні), подумки як би поставивши себе на їх місце, оцінити наслідки задуманих ними рішень і, в залежності від цього, з користю для себе (і команди) визначити свої відповідні дії.

Рефлексія (від позднелат. Reflexio «звернення назад») - це звернення уваги суб'єкта на самого себе і на свою свідомість, зокрема, на продукти власної активності, а також будь-яке їх переосмислення. Зокрема, - в традиційному сенсі, - на утримання і функції власного свідомості, до складу яких входять особистісні структури (цінності, інтереси, мотиви), мислення, механізми сприйняття, прийняття рішень, емоційного реагування, поведінкові шаблони і т. д.

Що стосується «імовірнісного» характеру розгортання спортивно-змагальної діяльності, то він виражається в тому, що її попередній задум (план, проект, модель і т.п.) реалізується в дійсності не є однозначним і не в повній відповідності з виробленими позначками, а з тією чи іншою ймовірністю неминучих змін, відхилень, корекцій. Неминучі зміни в цій діяльності обумовлені широким комплексом закономірно і випадково виникаючих обставин, в тому числі: варьюючим поведінкою суперників і партнерів, динамічністю ситуацій, мінливих (часом непередбачувано) по ходу розгортання змагання, привхідними змінами зовнішніх умов (зокрема, залежать від поведінки глядачів і від стану обладнання місць змагання, а також метеорологічних та інших умов). Зрозуміло, що ймовірність того, наскільки вдасться або не вдасться реалізувати змагальні наміри, в різних видах спорту далеко не однакова.

На основі аналізу структури змагальної ігрової 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 змагальною 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 техніко-тактичних дій і вміння ефективно застосувати їх в умовах змагань.

Суттєвими факторами виступають вік і спортивний стаж, ефективне функціонування системи підготовки спортсменів в кожному виді спорту, підготовка і участь в конкретному змаганні.

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 його відповідність запланованому; якщо підбиває, то головним критерієм тут буде досягнення встановлених на цей період модельних показників за всіма основними параметрами змагальної діяльності.

3. Класифікація змагань

Важливе значення має класифікація змагань, яка здійснюється на основі правил, положень та календарів змагань за ознаками мети, складу і характеру змагальних дій суперників, контингенту суперників, способу ведення змагального протиборства, умов проведення, типу суддівства.

За мети змагання можуть бути основними, що підводять, відбірковими, контрольними, видовищними, масовими і комерційними. Основні - головні для певного періоду часу змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, країни). Підводять (підготовчі) - змагання, які служать підготовкою до основних. Міський турнір - проводяться для відбору учасників заключного етапу змагань або формування збірних команд. Контрольні змагання (прикидки) служать засобом підготовки спортсменів, для внесення корективів в її зміст. Видовищні, масові та комерційні змагання служать для забезпечення відповідних функцій спорту.

По складу змагальних дій суперників існує велика різноманітність змагань: з плавання, бігу, волейболу і т.д. Склад змагальних дій є характерною ознакою виду спорту. У деяких змагальних діях фіксується кінцевий результат (час бігу, висота стрибка, вага піднятої штанги, кількість забитих м'ячів), а спосіб виконання хоча і обумовлений, але не «входить» в результат. В інших змаганнях «результує» сам процес виконання (гімнастика, фігурне катання на ковзанах). Є змагання по одному виду, є багатоборства, що включають кілька видів, є комплексні, що поєднують ряд видів, наприклад спартакіади.

За контингенту суперників змагання поділяються за віком, статтю, кваліфікації, територіальної або відомчої належності, на індивідуальні або командні, відкриті або закриті.

За способом ведення змагального протиборства змагання бувають з безпосереднім контактом суперників (спортивна боротьба) і з опосередкованим контактом (фехтування), з виконанням суперниками змагальних дій без перешкод з боку один одного (легка атлетика, плавання,

гімнастика) і з подоланням опору (спортивні ігри, єдиноборства). Змагання бувають очні, коли учасники знаходяться разом в один час, і заочні, що проходять в один час, але територіально розділені.

За умовами проведення змагань виділяється ознака періодичності (щорічно, один раз в два роки, один раз в чотири роки, поодинокі, традиційні і т.п.) і ознака місця проведення (в закритих приміщеннях, на відкритому повітрі, на рівнині, в середньогір'ї, високогір'ї).

За типом суддівства (способу визначення переможця) виділяють змагання з суб'єктивними оцінками дій учасників (гімнастика, спортивні ігри та ін.) і з об'єктивними оцінками (біг, метання та ін.), Змагання з вибуванням програв, змагання з різною кількістю стартів (матчів) : від одного (види легкої атлетики) до декількох (ігрові види спорту, гірськолижний спорт, багатоденні велоперегони). Всі види змагань можна поділити на власне спортивні та субспортивні, або підготовчі та основні.

У міжнародному спорті склалася певна система змагань:

Олімпійські ігри, регіональні ігри (Панамериканські і ін.); чемпіонати світу, Європи, Кубки світу, Кубки європейських чемпіонів і ін. У нашій країні проводяться змагання різних масштабів з багатьох видів спорту: чемпіонати, країв, областей, міст, районів, виробничих колективів. Великий комплекс складають дитячо-юнацькі змагання: всеросійські змагання учнів спортивних шкіл, чемпіонати, регіонів за видами спорту, масові змагання учнів загальноосвітніх шкіл і т.д.

4. Характеристика Єдиної спортивної класифікації (ЄСК)

Єдина спортивна класифікація (ЄСК) - нормативний документ, що визначає порядок присвоєння та підтвердження спортивних звань і розрядів в Федерації.

Метою ЄСК є залучення громадян до активних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності займаються спортом, встановлення вимог, норм і умов їх виконання з урахуванням розвитку конкретного виду спорту в Федерації і в світі, вдосконалення системи спортивних змагань.

За виконання вимог і норм ЄСК спортсменам присвоюються спортивні звання та спортивні розряди. У ЄСК включаються вимоги, норми і умови їх виконання для присвоєння спортивних розрядів і спортивних звань за підсумками виступів спортсменів на різних офіційних спортивних змаганнях.

Вимогами для присвоєння спортивного звання або спортивного розряду є: а) зайняте місце на офіційних спортивних змаганнях відповідного статусу; б) необхідну кількість перемог над спортсменами відповідного розряду або звання протягом одного року на офіційних спортивних змаганнях.

Умовами виконання вимог і норм для присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів є: а) кількість країн, які брали участь на всіх етапах в офіційних міжнародних спортивних змаганнях; б) кількість суб'єктів, які брали участь на всіх етапах в офіційних всеукраїнських та міжрегіональних

спортивних змаганнях; в) кількість учасників (спортсменів, пар, груп, екіпажів), спортивних команд у вигляді програми; г) вікові групи для офіційних спортивних змагань серед дітей, підлітків, молоді (першостей), при цьому для таких всеукраїнських та міжрегіональних спортивних змагань кількість вікових груп не може перевищувати їх кількість на першостях світу або Європи для відповідного виду спорту (спортивної дисципліни) плюс одна наступна молодша вікова група; д) мінімальний вік спортсмена, з якого присвоюється відповідне спортивне звання, спортивний розряд; е) кількість спортивних суддів з відповідною кваліфікаційною категорією (за винятком офіційних міжнародних спортивних змагань), з) кількість стартів в попередньої (відбіркової) стадії офіційних спортивних змагань; і) використання відповідних засобів вимірювання результатів; к) інші особливі умови, виходячи із специфіки виду спорту та системи проведення конкретних спортивних змагань.

ЄСК формується строком на чотири роки. Періодичність формування ЄСК пов'язана з проведенням Олімпійських ігор, Паралімпійських ігор, Сурд-лімпійського ігор.

Спортивні розряди присвоюються за видами спорту, визнаних в установленому порядку, терміном на два роки, за винятком випадків, коли протягом двох років з моменту присвоєння спортивного розряду спортсмен: а) повторно виконав вимоги, норми і умови для присвоєння даного спортивного розряду (т. е. підтвердив спортивний розряд) - в цьому випадку термін дії спортивного розряду продовжується на два роки з моменту підтвердження спортивного розряду; б) виконав вимоги, норми і умови для присвоєння більш високого спортивного розряду або спортивного звання - в цьому випадку спортсмену присвоюється більш високий спортивний розряд або спортивне звання в порядку, встановленому цим Положенням. Спортивні розряди присвоюються спортсменам за місцем проживання органами виконавчої влади суб'єктів Федерації або уповноваженими ними органами.

5. Змагальна підготовка. Побудова змагань в спорті

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. 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.

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 спортсменів 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.

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.