

Лекція 9

Змагальна діяльність та фактори, що впливають на динаміку спортивних досягнень

1. Сутність і характеристика змагань.
2. Спортивне досягнення.
3. Спортивний результат.

Змагання складають найважливішу відмінну рису спорту. Без змагань не може бути і спорту. Зміст змагань і фактори, що обумовлюють високий спортивний результат, служать основним орієнтиром при плануванні підготовки спортсменів.

Сутність змагання (змагальної діяльності) полягає у встановленні найсильніших спортсменів і колективів і розподілі їх по східцях ієрархії - від першого місця до останнього. Для цього змагаються вступають між собою в протисторова, прагнучи перемогти суперників, показати найвищий результат. Змагання ведеться в межах затвердженого кодексу правил під контролем спеціальних осіб (членів журі, спортивних суддів). Результати учасників і зайняті ними місця складають продукт змагання.

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

Спортивне досягнення, як правило, характеризується перемогою над суперником, що оцінюється в балах, голах, очках; демонстрацією результатів, виражених в показниках часу, відстані, маси, точності ураження цілі, більш якісним виконанням складних рухових комбінацій з оцінкою їх композиції і т.д.

Перемога на змаганнях представляє собою кінцеву мету змагальної діяльності, її досягнення складається з послідовного вирішення спортсменами ряду приватних завдань, що виникають перед ними в процесі досягнення головної мети.

Спорт немислимий без прагнення до вищих (абсолютним) досягненням, які є як би еталоном оцінки резервних можливостей, як окремої людини, так і спільноти людей в цілому. Однак особливості спорту і його показників у вигляді спортивних досягнень полягають в тому, що якщо сьогодні абсолютні досягнення під силу вузької групи видатних спортсменів, то через кілька років вони стають надбанням все більш і більш широкого загалу займаються.

Спортивні досягнення визначаються трьома групами факторів: індивідуальними факторами (перша група), науково-технічним прогресом (друга група) і соціально-економічними факторами (третья група).

Сучасна наука розрізняє задатки, обдарованість і здібності людини. Під задатками розуміються вроджені, стійкі психофізіологічні особливості людини, що роблять істотний вплив на розвиток його здібностей. В якості таких задатків прийнято виділяти: типологічні властивості нервової системи,

що визначають швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків, їх міцність, легкість дифференцировок і анатомічні особливості будови аналізаторів і окремих областей кори головного мозку. Заняття будь-яким видом спорту вимагають від людини прояви певних здібностей, які виражаються індивідуальними особливостями особистості, які є умовою успішного виконання одного або декількох видів діяльності. Необхідно відзначити, що здібності не зводяться до знань, умінь і навичок, а виявляються у швидкості, глибині і міцності оволодіння способами і прийомами певної діяльності і є внутрішніми психічними регулятивами, які зумовлюють можливість їх придбання.

Вродженим обумовленим компонентом здібностей є обдарованість. Обдарованість - це сукупність ряду здібностей, яка обумовлює особливо успішну діяльність людини у певній галузі і виділяє його серед інших осіб, що навчаються цієї діяльності або виконують її в тих же умовах. Вона забезпечує людині можливість успішного виконання відповідної їй діяльності. По відношенню до спорту можна говорити про фізичних і психічних якостях і властивостях особистості, які забезпечують успішність здійснення певної діяльності змагання. Обдарованість поступово стає головним критерієм при переході займаються в спортивних школах з однієї групи в іншу, з однієї збірної команди в іншу, більш високого рангу.

В основі розвитку певних здібностей до видів спорту лежать і певні задатки, під якими розуміються вроджені анатомо-фізіологічні і психічні особливості. Однак вищий рівень різних здібностей людини завжди є результатом його розвитку в процесі раціонально побудованої діяльності, а в спорті - системи підготовки. Самі по собі задатки людини можуть тільки сприяти розвитку здібностей. А для цього необхідні спрямоване виховання, розвиток і навчання. Таким чином, задатки людини в поєднанні з обдарованістю при оптимальному педагогічному впливі, а в окремих випадках при використанні накопиченого попередніми поколіннями досвіду дають можливість розвинути певні здібності.

При оцінці спортивних здібностей тренер стикається з трьома ключовими моментами:

- складом здібностей до певного виду спорту;
- об'єктивної і більш ранньої оцінкою у кожної людини цих здібностей з метою прогнозування особливостей перебігу його подальшого вдосконалення;
- якими шляхами домогтися формування цих здібностей, якщо вони недостатньо розвинені, або чим їх компенсувати в разі їх низького рівня.

Вирішальне значення, що визначає досягнення високих результатів, має цілеспрямована підготовка спортсмена. Направлено впливаючи на природні задатки, тренер домагається необхідного розвитку здібностей спортсмена, що забезпечують прогрес в обраному виді спорту. При цьому головною умовою є велика самовіддача спортсмена, виражена в цілеспрямованій тренуванні і досягненні головної і проміжних (етапних) цілей. Одним з обов'язкових умов при цьому є значні витрати зусиль

спортсмена на самовдосконалення. Жоден з найобдарованіших спортсменів не зможе досягти високих результатів без наполегливої праці.

У зв'язку з цим спортивні досягнення - це «показник розміру корисних витрат зусиль спортсмена на самовдосконалення, показник його успіхів на цьому шляху».

В даний час тренувальні навантаження і загальні витрати часу в процесі підготовки спортсменів досягають значних величин. Досить сказати, що в різних видах спорту загальний обсяг часу, відведеного на тренування і змагання, коливається в межах від 800 до 1500 год на рік. У певних спортивних дисциплінах практикуються трьох- і чотириразові тренувальні заняття в день.

Все це пред'являє високі вимоги до психічних якостей і властивостей особистості спортсмена. Тільки високомотивований на досягнення спортсмен може витримати такі навантаження при високій самовіддачі і вимогливості до себе.

Таким чином, ступінь підготовленості спортсмена залежить від використання ним ефективних тренувальних і змагальних систем, а також від усвідомлення важливості громадського та особистого спортивної діяльності і мотивів, що формують мета цієї діяльності, що забезпечує прогрес спортивних досягнень.

Ефективність системи підготовки спортсмена визначається наступними факторами: сучасною методикою тренування; раціональної системою змагань; використанням прогресивної техніки і тактики; матеріально-технічним забезпеченням; науково-методичним, медико-біологічним та інформаційним забезпеченням спортсменів, тренерів, лікарів та ін.

Перше місце в цій групі факторів займають науково-методичні основи системи спортивної підготовки. Тільки на основі сучасних наукових даних, перероблених в методичні розробки і рекомендації і знайшли своє місце в структурі спортивного тренування, можна говорити про ефективність підготовки спортсмена.

Значну роль в тренувальному процесі відіграють засоби і методи відновлення спортсменів після високих тренувальних і змагальних навантажень, а також прийоми підвищення їх спортивної працездатності.

На ефективність системи підготовки спортсмена впливають розробка і застосування високоякісного інвентарю, обладнання, взуття, одягу, захисних пристосувань, тренажерів (механічних, електромеханічних, електронних) різної конструкції і призначення.

Важливим моментом в питаннях підвищення ефективності системи підготовки спортсменів є вдосконалення їх тактичної і технічної підготовки. У багатьох видах спорту тактична і технічна підготовки є домінуючими сторонами майстерності, що визначають успіх усієї системи. Від своєчасних розробок нових елементів і комбінацій, тактичних прийомів, в кінцевому рахунку, залежить рівень спортивних досягнень.

Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-

статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах.

Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом способствует повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у высококвалифицированных и выдающихся спортсменов.

Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека. В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

Таким образом, спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом. И только располагая показателями спортивных достижений каждого спортсмена, можно оценить эффективность его действий и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки. Следовательно, структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, служат основой при построении процесса подготовки спортсменов и эффективного управления этим процессом.

Список літератури

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков. 2-е изд. – М.: «Академия», 2004. – 520 с.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др. - М.: «Академия», 2002. – 384 с.

3. Теплов Б.М. Способности и одаренность. // Психология индивидуальных различий. - М.: Университет, 1982. – 136 с.