

Лекція 2

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

План:

1. Поняття «спортивне змагання».
2. Основні функції спортивних змагань.
3. Структура й види змагань.

Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Без них спорт повністю втрачає свій зміст і свою специфіку. Більше того, показано, що в розвитку людської культури різні види протиборства, змагань, ігор первинні; лише пізніше почали з'являтися й закріплюватися в практиці елементи, методи, форми підготовки до їхньої участі. Таким чином, спортивні змагання «старше» спортивного тренування й інших форм підготовки спортсменів. Спортивне змагання виступає як причина, що породила тренування, а не навпаки.

У зв'язку з тим, що основою спорту є змагання, для забезпечення їх функціонування в процесі історичного розвитку суспільства формується й відповідна сфера спорту. Сфера спорту — це спеціалізована соціально-організована система, яка утворювалася навколо змагання. Вона містить у собі: ідеологічне, наукове й методичне керування; матеріально-технічне й фінансове забезпечення; підготовку кадрів; відбір і підготовку спортсменів і зв'язки з іншими сферами людської діяльності.

Виділяють первинні й вторинні функції спортивних змагань. Головними особливостями спортивних змагань є:

- 1) строга регламентація діяльності учасників змагань персоналу, що обслуговує, і інших осіб;
- 2) полі функціональність, підлога й структурність і полі процесуальність діяльності, що протікає в екстремальних умовах;
- 3) наявність у кожному змаганні процесу боротьби, протиборства, неантагоністичного суперництва, конкуренції, які проявляються в прагненні здобути перемогу, досягти максимального результату;
- 4) висока суспільна й особиста значимість для кожного спортсмена й самого процесу боротьби й досягнутого спортивного результату;
- 5) високе емоційне тло діяльності, викликане максимальними фізичними й психічними напруженнями (нерідко переважаючими можливості спортсмена) в умови безпосередньої боротьби за результат;
- 6) безпосереднє або опосередкована взаємодія супротивників, що змагаються, при яким кожний прагне до досягнення переваги над суперниками й у той же час протидіяти їм;
- 7) рівність умов і порівнянність результатів кожного учасника змагань за допомогою певного стандарту з результатами інших спортсменів, знайомих із критеріями порівняння, що й мають можливість оцінити результат виступу. Порівнянність результатів можлива, завдяки наявності ретельно розроблених правил і положень про змагання, інституту

кваліфікованих суддів, технічних засобів і навичок фіксування спортивних досягнень. Рівні умови участі й слушне визначення переможця створюють на змаганнях ту соціально-моральне мікросередовище, у якому повніше й вільніше розкривається спортивний потенціал, створюються передумови для прояву можливої довіри й безкорисливого обміну спортивно-технічними й духовними цінностями.

8) наявність певних форм і вимог, виконання яких надає право на присвоєння спортсменіві звання «спортсмен-розрядник», «майстер спорту», «майстер спорту міжнародного класу» і «заслужений майстер спорту».

У загальній структурі будь-якого спортивного змагання складовими його частинами є: 1) спортсмени-суперники; 2) предмет змагань, тобто сукупність дій суперників, що виступають засобом ведення змагальної боротьби у вибраному виді спорту; 3) суддівство (правила змагань, норми, критерії й технологія визначення місць, що змагаються та ін.); 4) засобу й служби забезпечення змагальної діяльності; 5) уболівальники й глядачі; 6) ієрархія місць учасників змагань, т.е. розподіл кожного з них на основі показаних спортивних результатів у порядку від кращого до гіршого.

Спортсмени-Суперники. У спортивних змаганнях можуть брати участь не менш двох спортсменів. Можна змагатися із самим собою — прагнути досягти якого-небудь результату. Але це не буде спортивним змаганням, тому що виключається його зовнішня ознака — протиборство. Тому спортсмени-суперники й досягнуті ними спортивні результати — центральний елемент змагань.

Взаємодії спортсменів-суперників.

Взаємодія спортсменів у процесі змагань виступає у двох основних аспектах: стосовно супротивника — у формі протиборства або суперництва; стосовно партнерів по команді — у формі взаємодії або співробітництва. Протиборство суперників або, що суперничають команд може бути безпосереднім (при твердому, нежорсткому, твердий-твердим-жорсткому-умовно-твердому контакті) і опосередкованим (при відсутності контакту). Співробітництво між партнерами, загальний зміст якого полягає в об'єднанні зусиль або досягнення загальної мети — спортивної перемоги, також може мати різні форми прояву: спільно взаємозалежні дії, спільно синергетичні дії, спільно послідовні й спільно індивідуальні дії спортсменів. Ці особливості змагальної взаємодії багато в чому визначають зміст і структуру змагальної діяльності спортсменів у тому або іншому виді спорту. Залежно від структури зв'язків між спортсменами-суперниками й партнерами можна виділити три форми ведення змагального двобою: індивідуальну, групову, командну й індивідуально-групову (командну). Ці форми взаємодії, що змагаються спортсменів знаходять своє відбиття в особистих, командних і особисто-командних змаганнях.

Суддівство змагань. Головним організатором і керівником спортивних змагань, відповідальним за їхнє проведення й певною мірою за досягнуті результати є спортивний суддя. Цілком очевидно, що від кваліфікованого й об'єктивного суддівства багато в чому залежить розподіл місць учасників

змагань. Суддя відповідальний і за здоров'я учасників змагань. У всіх випадках, коли може бути нанесений збиток здоров'ю спортсменів (несприятливі метеорологічні умови, поганий стан місць занять, несправність устаткування, невідповідність одягу й взуття й т.п.), він зобов'язано усунути недоліки, а при неможливості зробити це — скасувати змагання або перенести його на інший строк або в інше місце. Спортивний суддя повинен бути, насамперед, бездоганним знавцем правил змагань по даному виду спорту, чесною, об'єктивною, безсторонньою, рішучою, увічливою, спокійною людиною, яка й поза змаганнями має авторитет і повагою.

Об'єктивність і точність визначення спортивно-технічних результатів залежить від багатьох чинників:

1. Психофізіологічних можливостей спортивного судді, прямо або непряме результатів, що впливають на процес виміру.

2. Наявності об'єктивних засобів і способів реєстрації результатів у конкретних видах спорту. У видах спорту з метричним обумовленим результатом (легка атлетика, плавання, важка атлетика й ін.) ця проблема в якійсь мірі не є досить гострою. У видах же спорту, у яких результат визначається в умовних одиницях і кінцевим ефектом (гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду й ін.), об'єктивність суддівства — одна з найважливіших проблем проведення будь-якого великого змагання.

Різниця в класі й досягненнях спортсменів, що суперничають. У тих випадках, коли однаковий результат показують велика кількість спортсменів (при існуючій точності виміру результату в даному виді спорту й на даний момент часу), при всіх бажанні дуже важко створити об'єктивну картину розподілу місць серед учасників цього змагання.

4. Зовнішніх умов, у яких проводяться змагання (температура навколишнього середовища, сили й напрямку вітру, вологості, поведінки вболівальників і ін.).

У цей час розробляються методи, що дозволяють підвищити об'єктивність дій суддів. До них ставляться: 1) атестація суддів на основі оцінки правильності їх дій спеціальним журі.

Глядачі й вболівальники. Виступ спортсмена на змаганнях практично ніколи не обходиться без реакції глядачів, аудиторії. Глядачі своєю поведінкою створюють позитивний або негативне емоційне тло проведення змагання. Тому присутність глядачів, що підтримують спортсмена або його суперників, їх відношення до, що відбувається на змаганнях може вплинути на результат виступу. Недосвідчений спортсмен може випробовувати сильне перенапруження й виступити гірше, чим звичайно, у той час як більш досвідчений учасник не так легко піддається впливам середовища й у тієї ж змагальної ситуації зберігає самовладання.

Залежно від відношення глядачів до спортсмена (співпереживання), їхніх явних реакцій, а також психологічної близькості, яка може бути між ними, пропонується наступна класифікація глядачів:

1) глядачі, що полягають зі значимих для спортсмена людей, реагують

позитивно;

2) глядачі реагують позитивно, але незнайомі спортсменові;

3) глядачі пасивно спостерігають за діяльністю спортсмена без яких-небудь реакцій на його адресу;

4) глядачі не проявляють вираженого інтересу до діяльності спортсмена;

5) глядачі реагують негативно на діяльність спортсмена.

Зокрема, установлене, що на психологічний стан спортсмена й успішність його виступу на змаганнях насамперед впливають:

а) кількість присутніх глядачів на змаганнях. Емоційне порушення спортсменів збільшується в міру збільшення кількості глядачів до оптимальної межі, вище якого вже не відбувається істотних змін у рівні його активності або емоційного порушення;

б) розташування глядачів — близько або далеко вони перебувають від спортсмена. Та або інша дистанція від спостерігача до учасника змагань може викликати різні зміни в психічних і нервово-м'язових реакціях спортсменів. При цьому важливо також, де саме перебуває спостерігач: збоку, позаду або безпосередньо перед учасником;

в) виступає спортсмен один або в команді;

г) величина шуму, що надходить від глядачів, схвалення й підтримка глядачами дій спортсмена або, навпаки, недобррозичливість, агресивність. У цьому випадку реакція спортсменів буває різної. Вона залежить від особливостей особистості учасників змагань.

Є спортсмени, на яких шум юрби діє гірше всього, незалежно від того, чи була це підтримка вболівальників або недобррозичливі вигуки. Деякі з них швидко реагують на кожний вигук і образливі зауваження із трибун; інші ж не обертають на них ніякої уваги. Спортсмени, що прагнуть до високих досягнень, як правило, позитивно реагують на схвалення й підтримку глядачів і показують у цих умовах кращі результати. І нарешті, у присутності ворожого числа глядачів, приїжджаючи команда звичайно поводиться агресивно (допускає більше порушень);

д) присутність глядачів протилежної статі: глядачі частіше позитивно впливають на чоловіків, ніж на жінок;

е) вік, підготовленість, особливості особистості, темперамент самого спортсмена.

Поведінка глядачів і можлива зміна в діяльності спортсменів, коли він починає виступати перед ними, повинне враховуватися при підготовці до змагань.

До умов, що впливають на результативність діяльності спортсменів-суперників, ставляться також місця проведення змагань (фактор «свого» і «чужого» поля), географічне положення місця проведення змагань (висота розташування місця змагань над рівнем моря, температура, вологість, атмосферний тиск, рівень сонячної радіації, годинний пояс і т.д.) і встаткування місць їх проведення.

У системі спортивної підготовки виділяють підготовчі, контрольні, що підводять, відбіркові й головні змагання.

Підготовчі змагання. Основною метою їх є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, відпрацювання раціональних технічних розв'язків у різноманітних ситуаціях змагальної діяльності, становлення доцільних тактичних варіантів і розвиток здібності до їхньої реалізації в умовах гострого суперництва, придбання змагального досвіду, удосконалювання специфічних психічних якостей. Особливу роль відіграють підготовчі змагання як ефективний засіб інтегральної підготовки спортсмена.

Контрольні змагання. Вони проводяться з метою контролю над рівнем підготовленості спортсмена. У них перевіряється ефективність минулого етапу підготовки, оцінюється рівень розвитку фізичних якостей, технічної й тактичної досконалості, інтелектуальних і психологічних можливостей спортсмена, виявляються сильні й слабкі сторони в структурі змагальної діяльності. З урахуванням результатів контрольних змагань розробляється програма наступної підготовки, що передбачає усунення виявлених недоліків для успішного виступу у відбіркових і головних змаганнях. Контрольну функцію можуть виконувати як офіційні змагання різного рівня, так і спеціально організовані контрольні змагання. Програма їх може суттєво відрізнятись від програми відбіркових і головних змагань і бути зіставлена з урахуванням необхідності контролю над рівнем розвитку окремих сторін підготовленості.

Модельні. У цих змаганнях спрацьовується модель змагальної діяльності, яку спортсмен припускає реалізувати в головних змаганнях. Необхідність відпрацювання різних варіантів змагальної боротьби (наприклад, у єдиноборствах і спортивних іграх) передбачає добір суперників, з якими можна в найкращій мері підготувати той або інший техніко-тактичний варіант змагання, що підводять, слід проводити в умовах, максимально наближених до умов головних змагань. Що підводять можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання.

Відбіркові змагання. За результатами цих змагань комплектують команди, відбирають учасників головних змагань. Залежно від принципу, покладеного в основу комплектування складу учасників головних змагань, у відбіркових змаганнях перед спортсменом ставиться завдання завоювати певне місце, виконати контрольний норматив, що дозволяє потрапити до складу команди й сподіватися на успішний виступ у головних змаганнях.

Головні змагання. Метою участі в цих змаганнях є досягнення перемоги або завоювання можливе більш високого місця. У них спортсмен орієнтується на досягнення максимально високих результатів, повну мобілізацію й прояв фізичних, технічних, тактичних і психічних можливостей.

Підготовчі й контрольні змагання займають винятково велике місце в тренувальному процесі. Для кваліфікованих спортсменів такі змагання із часто мінливою програмою організують звичайно з інтервалом в 1-2 тижні. змагання, що підводять, плануються в основному в 2-й половині підготовчого й у змагальному періодах. Відбіркові й головні змагання в

переважній більшості видів спорту проводяться не частіше 2-3 раз протягом року.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що є головними особливостями спортивних змагань
2. Види спортивних змагань.
3. Від яких чинників залежить об'єктивність і точність визначення спортивно-технічних результатів
4. Перерахуйте які існують складові частини у загальній структурі будь-якого спортивного змагання

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.