

Лекція 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Мета: ознайомитись із видами спортивних змагань; розглянути регламентацію і способи проведення змагань; усвідомити визначення результату в змаганнях, умови, які впливають на результативність змагальної діяльності; набутти уявлення про систему підготовки спортсменів.

План

1. Види спортивних змагань.
2. Регламентація і способи проведення змагань.
3. Визначення результату в змаганнях.
4. Умови, які впливають на результативність змагальної діяльності.
5. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Ключові терміни та поняття: спортивні змагання, порівнянність результатів, специфічні особливості змагань, риси спортивних змагань, функції змагань, способи проведення змагань, види змагань, групи змагань зі способів визначення результату, класифікація змагань.

Спортивні змагання – це своєрідна модель людських взаємовідносин, які реально існують у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості на постійне вдосконалення, досягнення найвищого результату, творчих, престижних і матеріальних цілей.

Водночас **спортивні змагання** – це об'єктивний спосіб демонстрації досягнутого рівня підготовленості, спосіб оцінки і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Вони є системотвірним чинником спорту.

Своєю чергою, системотвірним чинником змагань є результат.

У змаганнях виявляється дієвість організаційних, матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору, кваліфікація тренерських кадрів і ефективність системи підготовки фахівців, рівень спортивної науки і результативність системи науково-методичного й медичного забезпечення підготовки тощо.

Змагання характеризуються наявністю конкуренції між їх учасниками. При цьому конкуренція виникає не лише між спортсменами і тренерами, але й між НОКами, національними федераціями, організаторами, керівниками команд, лікарями, фахівцями служб забезпечення та ін.

Окрім конкуренції, на змаганнях створюються умови для об'єднання спортсменів і фахівців спільними інтересами, у числі яких підвищення авторитету виду спорту, його видовищності та популярності, обмін досвідом підготовки, демонстрація досягнень у галузі спортивної науки та ін.

Спортивні змагання як явище соціального життя підвладні основним принципам, які діють у будь-якій людській діяльності.

Гласність гарантується різносторонньою інформацією, присутністю

глядачів. Це створює умови для суспільного контролю за поведінкою змагальників.

Порівнянність результатів забезпечується дією правил змагань, об'єктивними способами реєстрації спортивних досягнень, рівністю умов для усіх, хто змагається.

Можливість практичного повторення досвіду визначається періодичністю, традиційністю, стабільністю календаря, правилами відбору і допуску до змагань.

Змагання – потужний мобілізаційний чинник практично для всіх резервів організму спортсменів.

1. Види спортивних змагань

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників змагання поділяються на види.

у системі олімпійського спорту змагання виокремлюються за такими критеріями:

- ❖ за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- ❖ за масштабами проведення (районні, місцеві, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- ❖ за вирішенням завдань (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- ❖ за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші);
- ❖ за формою заліку (індивідуальні, командні, індивідуально-командні);
- ❖ за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- ❖ за статтю (серед чоловіків або жінок);
- ❖ за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

Масштабні офіційні змагання відзначаються тривалими етапами підготовки; вони дозволяють оцінити, як діють системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів з метою участі у важливих змаганнях, бути ефективним засобом удосконалення різних аспектів підготовленості спортсменів.

Виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові та головні змагання.

Підготовчі змагання. У цих змаганнях першочерговими завданнями є вдосконалення раціональної техніки й тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму на змагальні навантаження та ін. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дозволяють оцінити рівень підготовленості спортсмена. В них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку фізичних якостей, психічна готовність до змагальних навантажень.

Результати контрольних змагань дають можливість проводити

корекцію організації процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

Підвідні (модельні) змагання. Важливим завданням цього етапу є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя.

Підвідними можуть бути як спеціально організовані змагання в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повинні повністю або частково моделювати головні змагання.

Відбіркові змагання проводяться для відбору спортсменів у збірні команди та визначення учасників індивідуальних змагань найвищого рангу.

Відмінною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступати на головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

Головні змагання. Головними змаганнями є ті, в яких спортсмену необхідно продемонструвати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної готовності.

Цілком логічно, що в олімпійському спорті центральне місце займають **масштабні комплексні змагання** – Ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу, великі континентальні й регіональні змагання, а також такі комплексні змагання, як Всесвітні Універсіади.

Кількість стартів, яка прийнята спортсменами в змаганнях різних видів, суттєво коливається. Найбільша кількість стартів припадає на підготовчі, контрольні та підвідні змагання.

Таблиця 1 – Максимальна кількість днів офіційних змагань і стартів спортсменів найвищої кваліфікації в річному циклі

Вид спорту, змагань	Кількість змагальних днів	Кількість стартів
Біг на короткі дистанції	22-26	28-32
Футбол	70-85	70-85
Боротьба вільна, греко-римська	30-40	50-70

2. Регламентація і способи проведення змагань

Регламентація спортивних змагань здійснюється за двома основними документами.

Спортивні змагання регламентуються спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту.

Правила змагань визначають:

❖ організацію змагань із даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар і

обладнання;

❖ склад суддівської колегії, її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки та дій учасників тощо.

У правилах змагань відображено прагнення максимально чітко диференціювати і зробити більш об'єктивними різні пункти, максимально зменшити вірогідність впливу зовнішніх чинників на результати змагань. Та попри те, що багато пунктів правил віддзеркалюють параметри, які об'єктивно вимірюються (тривалість гри, час виходу на поміст або доріжку, паузи між підходами, спробами та ін.), залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації та добросовісності суддів.

У видах спорту, в яких результат може визначатися за часом, відстанню і т.д. (плавання, легка атлетика, стрільба тощо), вплив суб'єктивних оцінок суддів на результат змагань незначний. В ігрових, складнокоординованих видах, спортивних одноборствах суб'єктивна оцінка суддів, їх здатність приймати рішення в суворій відповідності з правилами змагань є вирішальними для розподілу місць учасників.

Міжнародні спортивні федерації постійно працюють над удосконаленням правил змагань, прагнуть забезпечити об'єктивну систему оцінки їх результатів, зробити змагання максимально видовищними та цікавими для глядачів і засобів масової інформації.

*Документом, який визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є **Положення про змагання**. Розробка Положення про змагання та своєчасна розсилка документа зацікавленим організаціям покладається на організаторів даних змагань.*

У Положенні визначаються:

❖ назва змагання (класифікаційні, першість і т.д.); мета та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підбиття підсумків, обмін досвідом та ін.);

❖ допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивної організації та ін.);

❖ характер змагань (індивідуальні, командні, індивідуально-командні);

❖ час і місце проведення;

❖ програма і календар змагань по днях;

❖ умови проведення, способи оцінки та визначення результатів;

❖ кількість учасників, яка допускається;

❖ порядок визначення переможців;

❖ форма учасників та їх інвентар;

❖ процедура нагородження переможців;

❖ умови прийому учасників і суддів (зобов'язання щодо матеріального забезпечення);

❖ документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань;

❖ форма офіційної заявки для участі у змаганнях і терміни її представлення.

Положення про змагання є важливим чинником, який регламентує

певною мірою розвиток спорту. Розширення складу учасників змагань за класифікацією, віком і статтю позитивно впливає на розвиток спорту.

Положення також сприяє розширенню кола осіб, які займаються, їх демографічної різноманітності; збільшенню кількості необхідних тренерських кадрів та їхньої вікової і кваліфікаційної спеціалізації (необхідної для підготовки дітей, юнаків, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвитку матеріально-технічної бази спорту тощо.

В олімпійському спорті застосовуються різноманітні способи проведення змагань.

Вибір способу залежить від:

- ❖ виду спорту та традицій проведення змагань у цьому виді;
- ❖ мети змагань;
- ❖ кількості учасників і місця проведення змагання;
- ❖ можливостей суддівської колегії;
- ❖ часу, який виділений на проведення змагань.

У більшості видів спорту найчастіше зустрічаються такі способи: круговий, відбірково-круговий, змішаний і спосіб прямого вибування.

Круговий спосіб. При проведенні змагань цим способом усі учасники змагань зустрічаються з усіма суперниками по чергово. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічий) враховуються при визначенні порядкового місця, яке посів спортсмен (команда). Вище місце присвоюється спортсмену (команді), який набрав найбільшу суму очок.

При проведенні змагань цим способом виникають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). В таких випадках перевага надається спортсмену або команді відповідно до умов, які регламентовані в Положенні про змагання.

Умови, які виявляють переваги того або іншого спортсмена (команди) при набраній однаковій кількості очок, можуть бути: перемога спортсмена (команди) в індивідуальній зустрічі; перевага в кількості перемог даного спортсмена (команди); краще співвідношення нанесених і отриманих голів (футбол) та ін. Положенням про змагання може бути передбачено, що при рівності результатів у деяких учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути призначені додаткові зустрічі.

Відбірково-круговий спосіб. При проведенні змагань цим способом учасників (команди) спочатку розподіляють на попередні групи, в яких кожен спортсмен (команда) зустрічається зі всіма суперниками даної групи. Потім спортсмени, які посіли місця в групі (в більшості видів спорту 1-3 місця, але не більше ніж 50 % учасників даної групи), переходять до наступного туру змагань.

Цих учасників розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для подальшого відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

При досить великій кількості учасників (команд) відбірково-круговий спосіб дозволяє учасникам набути змагального досвід. При цьому певною

мірою визначаються сильніші спортсмени (команди).

Змішаний спосіб. Усі спортсмени (команди) попередньо беруть участь в одному-трьох турах, які проводяться відбірково-круговим способом. Потім переможці попередніх змагань зустрічаються між собою за жеребом способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проводяться круговим способом.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково-круговим способом, фінальні поєдинки проводяться способом прямого вибування.

Приблизно за такою схемою проводяться популярні в США та багатьох країнах Європи змагання зі спортивних ігор. Зокрема, таким чином розігрується Кубок УЄФА. Також цим способом проведення змагань користуються провідні професійні ліги північно-американського спорту (NHL, NBA, NFL та ін.)

Визначення переможця у змаганнях, які проводяться змішаним способом, багато в чому залежить від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розсіювання спортсменів (команд) по попередніх групах відповідно до їх кваліфікації, яка виявляється за результатами попередніх змагань.

Спосіб прямого вибування. В змаганнях, які проводяться цим способом, учасник (команда), які програли поєдинок, вибувають із подальшої боротьби.

Проте можливі заохочувальні поєдинки між командами, які зазнали поразки, що дозволяє їх переможцям продовжувати подальші змагання. Допускаються також варіанти вибування спортсмена з подальших змагань не після першої поразки, а після другої.

При проведенні змагань способом прямого вибування на результат змагань впливає жеребкування спортсменів (команд), яке може звести в одному поєдинку дві сильні команди. Важливий момент об'єктивізації проведення змагань таким способом – розсіювання учасників, що суттєво впливає на виявлення переможця.

Незалежно від способів проведення змагання можуть складатися з двох основних етапів – попередніх та фінальних.

Залежно від кількості учасників між попередніми та фінальними змаганнями можуть бути проміжні етапи: 1/8, 1/4, 1/2 фіналу.

У легкій і важкій атлетиці, плаванні та інших спортивних дисциплінах можуть проводитися змагання, які складаються з двох етапів – *кваліфікаційні та основні.*

У процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, які виконують його, допускаються до участі в основних змаганнях, де і визначаються переможці.

Визначення результату у змаганні може відбуватися в індивідуальній, командній та індивідуально-командній першості.

В індивідуальних змаганнях визначаються місця всіх спортсменів, які беруть участь у змаганнях, переможці та призери.

В індивідуально-командних змаганнях, окрім індивідуальних місць учасників, за зайнятими ними місцями визначаються місця команд, які беруть участь.

Характерною особливістю індивідуально-командних змагань є те, що всі учасники, в тому числі спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

У командних змаганнях визначається лише місце, яке займає команда.

На відміну від індивідуально-командних змагань, у командних змаганнях учасники однієї команди змагаються лише зі спортсменами іншої команди.

У спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол та ін.), а також у греблі (крім човнів-одиночок) практично проводять тільки командні змагання.

В інших змаганнях можуть проводити індивідуальні, індивідуально-командні та командні змагання.

3. Визначення результату в змаганнях

Різні види спорту за способом визначення результату можуть бути виокремлені в чотири групи:

1. Види з об'єктивно-метричним вимірювальним результатом.
2. Види, в яких результат визначається умовними одиницями (балами, очками), які присвоюються за виконання визначеної програми змагань.
3. Види, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконані дії у варіативних ситуаціях.
4. Комплексні види спорту.

До першої групи відносяться види спорту, в яких спортивний результат змінюється за часом, відстанню, вагою снаряда, точністю.

Сюди входять:

❖ види спорту з відносно постійними умовами змагань: легка та важка атлетика, плавання, велосипедний (трек), стрілецький, ковзанярський спорт та ін.

Змагання із вказаних видів спорту проходять на стандартних спортивних аренах (стадіонах, басейнах, залах, треках тощо) з відносною стабільністю зовнішніх умов;

❖ види спорту з непостійними умовами проведення змагань: лижний, гірськолижний, вітрильний, велосипедний (шосе) та ін.

Відмінною характеристикою змагань цих видів спорту є зміна профілю трас і умов, що висуває своєрідні вимоги до змагальної діяльності, а отже, і підготовленості спортсменів.

Особливість змагальної діяльності спортсменів у даній групі видів спорту полягає в тому, що спортсмен попередньо знає об'єктивний рівень своїх результатів та результатів майбутніх суперників. Очевидно, що знання

(навіть приблизне) рівня результатів дозволяє більш визначено їх планувати, обирати тактику змагальної поведінки в процесі змагальної боротьби.

До другої групи входять види спорту, в яких спортивний результат визначається суддями суб'єктивно в умовних одиницях за зовнішнім враженням про точність, складність і красу виконання спортивних вправ.

До цієї групи відносяться:

❖ гімнастика художня та спортивна, акробатика, стрибки у воду, синхронне плавання та ін.;

❖ стрибки на лижах із трампліна, фігурне катання на ковзанах та ін.

У стрибках на лижах із трампліна кінцевий результат залежить як від дальності польоту, так і від оцінки його краси. У фігурному катанні кінцевий результат визначається як оцінкою виконання вправи в балах, так і сумою зайнятих спортсменом місць, присуджених суддями на основі загального враження про виступ спортсмена в окремих видах змагань.

Третя група представлена такими трьома підгрупами:

❖ види спорту, в яких спортивний результат визначається досягнутим кінцевим ефектом за встановлений правилами змагань час, який має бути повністю вичерпаний (футбол, хокей, баскетбол, гандбол та ін.);

❖ види спорту, в яких, не дивлячись на лімітований правилами час змагального поєдинку (боротьба, бокс, фехтування), можливе прискорене досягнення перемоги в двох варіантах:

1) виконання дії, яка дає так званий чистий виграш: нокаут, «чиста» перемога в боротьбі;

2) досягнення перемоги при виграші певної кількості очок раніше, ніж сплине час, який обумовлений правилами ліміту часу (фехтування);

❖ види спорту, в яких перемога визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені у часі їх проведення (теніс, волейбол та ін.).

Четверта група об'єднує комплексні види спорту – сучасне п'ятиборство, біатлон, лижне двоборство, легкоатлетичне десятиборство та ін.

Особливістю змагальної діяльності в цих видах спорту є можливість компенсаторної взаємодії та переважального впливу на кінцевий спортивний результат окремих, включених до даного комплексу, спортивних дисциплін.

Змагальна діяльність у цих видах спорту потребує врахування як особливостей окремої спортивної дисципліни, так і позитивних і негативних чинників, які витікають із своєрідного комплексу, індивідуальних переваг у тій чи іншій спортивній вправі. Особливо специфічним є біатлон, змагання в якому проходяться з двох видів спорту (перегони і стрільба), що ускладнює змагальну діяльність спортсмена.

4. Умови, які впливають на результативність змагальної діяльності

До чинників, які впливають на змагальну діяльність спортсменів, належать:

- ❖ особливості місця проведення змагань;
- ❖ поведінка вболівальників;
- ❖ обладнання місця проведення змагань;
- ❖ географічне місце проведення змагань;
- ❖ характер суддівства;
- ❖ поведінка тренерів та ін.

Особливості місця проведення змагань. З огляду на зростання престижності спорту і гостре суперництво спортсменів місце проведення змагань набуває все більшого значення. Критерій «свого» та «чужого» поля стає одним із найважливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту – футболі, баскетболі, хокеї та ін.

У футболі, при проведенні деяких змагань у два кола, при рівності набраних очок переможець визначається за більшою кількістю забитих і пропущених голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в такому випадку за два).

Поведінка уболівальників. Уболівальники своєю поведінкою забезпечують певний психологічний фон змагань. Реакція уболівальників (навіть у межах етичних норм) впливає на стан спортсмена, оскільки таким чином може визначитися позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань.

Обладнання місця проведення змагань та інвентар. При виборі тактики змагань, особливостей безпосередньої підготовки до старту потрібно враховувати:

- ❖ якість покриття (штучне, дерев'яне);
- ❖ час проведення (ранок, день, вечір);
- ❖ розклад змагань (звичний, незвичний);
- ❖ характер освітлення (штучне, природне);
- ❖ якість інвентарю, обладнання (сучасне, застаріле, звичне, незвичне);
- ❖ стан допоміжних приміщень (зручні, незручні);
- ❖ відстань розміщення спортивної бази від місця проживання спортсменів;
- ❖ наявність і якість місць відпочинку, умови для відпочинку та ін.

Практика свідчить про те, що зростання результатів у більшості олімпійських видів спорту обумовлений впровадженням нового спортивного обладнання та інвентарю не меншою мірою, ніж відбір талановитих спортсменів і раціональність системи їхньої підготовки. Нове спортивне обладнання та інвентар здатні суттєво змінити структуру змагальної діяльності, техніку й тактику виду спорту, систему підготовки спортсменів. Найбільш яскраве підтвердження цього відзначається в таких видах спорту, як велосипедний, гімнастика спортивна, окремі види легкої атлетики (стрибки із жердиною, метання списа), гірськолижний спорт, стрибки на лижах із трампліна, бобслей, санний спорт та ін.

Географічні та кліматичні умови. Географічні та кліматичні особливості потрібно обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності.

Так, наприклад, змагання в середньогір'ї вимагає обов'язкового врахування впливу гіпоксії на організм спортсмена. Важлива також адаптація спортсменів до умов спеки і підвищеної вологості. Часова різниця впливає на встановлений добовий ритм рухових та вегетативних функцій спортсменів, що також має враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань.

Характер суддівства. Організатори змагань повинні забезпечувати кваліфіковане й об'єктивне суддівство. Проте, як і вся інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі певну частку суб'єктивізму. І класифікація суддів буває різною, але іноді спостерігаються факти явного суб'єктивного суддівства змагань. Це передусім стосується суддівства міжнародних змагань судьями, які у своєму ставленні до спорту виходять із політичних, ідеологічних або комерційних міркувань. І якщо проблема суб'єктивного суддівства у видах спорту з метрично вимірюваними результатами є менш гострою, то у видах спорту, в яких результат оцінюється судьями в умовних одиницях (друга група) і кінцевим ефектом (третя група), вона може виявитися визначальною, обумовити не тільки результат окремих стартів, але і всіх змагань.

Проблема суддівства постійно знаходиться в полі зору фахівців, які готують спортсменів і команди в ігрових видах спорту, одноборствах, видах спорту зі складною координацією. Є багато випадків в історії сучасного олімпійського руху, коли навмисні або ненавмисні помилки суддів призвели до необ'єктивності при встановленні переможців великих змагань у гімнастиці, фігурному катанні та ін.

У правилах змагань у багатьох видах спорту (гімнастика художня та спортивна, стрибки у воду, стрибки на лижах із трампліна, фігурне катання на ковзанах) не існує чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність прийомів, які застосовуються, складність і послідовність виконання вправ та інших, які мають важливе значення для визначення переможця.

Поведінка тренерів. Не дивлячись на відомі (часто визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагальної боротьби позначається на характері їх поведінки. По відношенню до дій змагальників поведінку тренерів в умовах змагань можна класифікувати як сприятливу; таку, що заважає; індиферентну.

Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі втручання тренера в хід змагальної боротьби і відповідно може скоригувати план змагальної діяльності.

Тренери повинні своєчасно планувати різні варіанти впливу на зміну змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, оскільки це може призвести до необміркованих рішень, конфліктних ситуацій, порушення ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби.

5. Змагання в системі підготовки спортсменів

Змагання в системі підготовки спортсменів – не лише засіб контролю за рівнем підготовленості, але й важливий засіб підвищення тренуваності та спортивної майстерності.

Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальної боротьби є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних резервів та ін.

Роль і місце змагань суттєво відрізняються залежно від етапу багаторічної підготовки.

На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання. З підвищенням кваліфікації спортсменів кількість змагань зростає, в змагальну практику вводяться підвідні, відбіркові та головні змагання.

Система змагань у багаторічній підготовці спортсменів має перебувати в органічній єдності з метою, завданнями і змістом тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

На перших двох етапах багаторічної підготовки змагання повинні повністю відповідати вирішенню завдань планомірної підготовки. Спортивний результат є виключно засобом підготовки і контролю за її ефективністю.

Змагальна практика на цих етапах повинна сприяти адаптації до змагальної атмосфери. Розвиток спрямованості у дітей та підлітків до змагальної боротьби – засіб контролю за ефективністю процесу підготовки.

Програма змагань повинна виключати вузьку спеціалізацію, бути різноманітною, будуватися на матеріалі різних змагальних вправ, які дозволяють оцінити технічні можливості спортсменів, рівень їх координаційних здібностей.

Таблиця 2 – Спрямованість змагань і підготовки до них на етапах багаторічного спортивного вдосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкової підготовки	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, набуття початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання основам техніки виду спорту, розвиток фізичних якостей та ін.
Попередньої базової підготовки	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різносторонній розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації та ін.
Спеціалізованої базової підготовки	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце і результат в головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблення у розвитку фізичних якостей, різностороннє технічне удосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовки до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Досягнення найвищих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Збереження вищої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Поступового зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у світовому рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації і готовності до змагань

На етапі спеціалізованої базової підготовки, коли вже визначений предмет спеціалізації юного спортсмена, особливості прийнятної для нього моделі змагальної діяльності і відповідним чином зорієнтовано зміст підготовки, змагання, поряд із контрольними-підготовчими завданнями, пов'язані і зі спрямованістю на досягнення високих спортивних результатів. Однак спрямованість на демонстрацію максимально доступного результату, успіху і перемог жодною мірою не повинна супроводжуватися форсуванням підготовки, порушенням процесу планомірного спортивного вдосконалення.

На етапі підготовки до вищих досягнень змагання вже спрямовані на досягнення максимально можливого результату. Проте відносно до побудови підготовки вони носять другорядний характер і є наслідком раціонально побудованого тренувального процесу, використання періодизації річної підготовки, орієнтованої виключно на планомірне вдосконалення і досягнення найвищих результатів у головних змаганнях року. Участь у всіх інших змаганнях року відповідає вирішенню цього завдання.

Ситуація змінюється на наступних етапах багаторічної підготовки. Коли спортсмен, який досягнув високого рівня майстерності, вже змушений і зацікавлений експлуатувати свою майстерність в різних змаганнях, визначених національним та міжнародним календарями. І тут уже календар змагань значною мірою визначає зміст підготовки.

Система змагань і необхідність демонстрації у них високих результатів

має суттєвий вплив на зміст підготовки, що може впливати на її якість по відношенню як до подальшого зростання спортивного результату на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень, так і по відношенню до можливості формування найвищої готовності до стартів у межах часу, відведеного на проведення головних змагань року.

У сучасній змагальній практиці можна виділити три методичні підходи до участі у змаганнях протягом року.

❖ Стартувати якомога частіше, досягати найвищих результатів у кожному змаганні.

❖ Низькоінтенсивна змагальна практика. Вся увага на підготовку до головних змагань.

❖ Широка, але суворо диференційована змагальна практика: підготовчі та контрольні змагання використовуються лише як засіб підготовки.

Перевагами першого є те, що його застосування дозволяє спортсменам широко використовувати змагання як засіб і метод підготовки й контролю за ефективністю тренувального процесу.

Проте, як демонструють спеціальні дослідження, постійна спрямованість на досягнення високих спортивних результатів у різних змаганнях, хоч і стабілізує результат, пов'язана з надлишковими нервово-психічними і фізичними навантаженнями, погіршенням технічної підготовленості і зазвичай призводить до зниження спортивних результатів під час головних змагань.

Другий підхід також має свої недоліки, особливо при підготовці спортсменів високої кваліфікації.

По-перше, обмежена змагальна практика позбавляє спортсмена одного з найважливіших чинників, який забезпечує подальший розвиток пристосувальних реакцій організму.

По-друге, недостатній змагальний досвід часто не дозволяє повноцінно реалізувати в головних змаганнях техніко-тактичний і функціональний потенціал. При такій підготовці змагання приховують багато неочікуваних аспектів, до яких спортсмен може виявитися неготовим і викликати в його організмі постійний стан тривоги, а отже, і результат може бути негативним.

Третій підхід вважається найбільш оптимальним.

При плануванні змагань протягом року необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у системі підготовки. Цілі участі спортсмена в змаганнях на різних етапах підготовки повинні відповідати рівню його підготовленості та здатності вирішувати поставлені завдання.

? Питання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність спортивного змагання.
2. Чим характеризуються спортивні змагання?
3. Чим забезпечується порівнянність результатів?

4. Назвіть специфічні особливості спортивного змагання.
5. Окресліть функції спортивного змагання.
7. Якими рисами характеризуються спортивні змагання відносно до підготовки спортсменів?
8. Як класифікуються спортивні змагання?
9. Назвіть та охарактеризуйте види спортивних змагань.
10. Охарактеризуйте способи проведення змагань.
11. Які існують способи визначення результату? Назвіть чотири групи змагань за цими способами.

Тести

1. Змагання – це:

- а) важливий чинник виявлення людських можливостей, формування етичних взаємозв'язків;
- б) показник спортивної майстерності та здатностей спортсмена;
- в) специфічна форма суперництва, кожний учасник якого за допомогою певних прийомів у різних для всіх умовах прагне досягти найкращого результату.

2. Залежно від завдань і умов визначення переможців спортивні змагання класифікуються на:

- а) індивідуальні, командні;
- б) індивідуальні, індивідуально-командні, командні;
- в) індивідуальні, групові, командні.

3. До основних положень проведення спортивних заходів належать:

- а) схеми проведення спортивних змагань; планування календаря спортивних змагань;
- б) визначення та класифікація спортивних заходів; організаційно-методичні засади проведення спортивних заходів;
- в) усе вищезазначене.

4. Укажіть основні документи, що регламентують проведення змагань:

- а) положення про змагання, кошторис, форма заявки на участь у змаганнях, правила змагань;
- б) правила змагань, медичні довідки з допуском до змагань;
- в) міжнародні та національні регламенти, розклад, заявка на участь.

5. В індивідуальних змаганнях результати і місця зараховуються:

- а) одночасно окремим учасникам і команді в цілому;
- б) тільки командам;
- в) кожному окремому учаснику;
- г) командам і колективам.