

ности спортсменов создают определенный технико-тактический образ, модель, выполняющую ведущую роль в управлении оружием, клюшкой и др. в соответствии с изменяющейся ситуацией спортивного конфликта.

Отношение оружие, клюшка и др. — объект или тело противника, шайба возникает в момент соприкосновения оружия, клюшки с оружием или поражаемой поверхностью тела противника, шайбой. В данном случае оружие, клюшка, ракетка, мяч, боксерская перчатка выполняют роль искусственного дистанционного рецептора, составляющего как бы продолжение руки или ноги спортсмена. Естественно, что деятельная часть дистанционного рецептора (конец рапиры, шпаги, лезвие сабли, ударная поверхность ракетки, клюшки, перчатки и др.) реализует познавательную и созидательную перцептивную технико-тактическую деятельность спортсмена.

Следует особо подчеркнуть преимущественную разнохарактерность деятельности зрительного и двигательного анализаторов в процессе действий единоборцев и игроков. Двигательный анализатор выполняет главную роль технической реализации тактических замыслов. Зрительный анализатор в большей степени связан с анализом ситуации на основании восприятия пространственных взаимоотношений, основанных на дистанционных и позиционных положениях и действиях участников поединка.

Техника вида спорта совершенствуется в зависимости от изменений правил соревнований и судейства, усовершенствования спортивного инвентаря и оборудования.

Примером принципиального изменения техники в зависимости от условий проведения соревнований является техника прыжка в высоту — заполнение прыжковой ямы поролоном позволило разработать технику прыжка спиной вперед. Значительно изменилась техника фехтования с введением электрических фиксаторов укола. Покрытие теннисных кортов (травяное, деревянное, синтетическое), влияя на скорость отскока мяча, изменяет характеристики техники игры. На технику стрельбы большое воздействие оказывает усовершенствование спортивного оружия (пистолета, винтовки, лука).

Следует отметить и зависимость техники видов спорта от изменения правил проведения соревнований. Примером этого могут служить такие виды спорта, как волейбол (разрешение переноса рук за линию сетки), баскетбол (увеличение стоимости результативного броска из-за шестиметровой линии), лыжный спорт (использование конькового хода) и др.

## **Глава 8. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

Характерными социальными условиями построения системы спортивных соревнований в нашей стране являются: соответствие системы спортивных соревнований организационной структуре со-

ветского спорта; плановый характер, стабильность и традиционность системы спортивных соревнований.

Эти условия определяют принципы построения системы спортивных соревнований в общей системе подготовки спортсменов. Ими являются:

1) *территориально-ведомственный принцип организации и проведения соревнований*; 2) *принцип возрастной и территориально-ведомственной последовательной преемственности соревнований*.

В соревнованиях, проводимых по территориальному принципу, участвуют спортсмены, проживающие в данном районе, городе, области, крае, автономной и союзной республике, независимо от принадлежности к тому или иному спортивному обществу или ведомству.

В ведомственных соревнованиях участвуют спортсмены, представляющие коллективы физической культуры, спортивные клубы добровольных спортивных обществ и ведомств, независимо от места проживания.

Принцип возрастной и территориально-ведомственной последовательной преемственности соревнований определяет:

а) последовательность построения системы соревнований, начиная с меньших масштабов — в начале соревнования внутри коллектива физической культуры, района, города и т. д. до первенства республик, СССР, чемпионатов Европы, мира;

б) преемственность соревнований в возрастном аспекте — соревнования спортсменов младших возрастных групп предшествуют соревнованиям взрослых.

Принципы построения системы соревнований определяют методические положения соподчиненности календаря соревнований сверху донизу и обратную связь в отборе спортсменов в сборные команды снизу доверху. Календарь внутрисюжных соревнований учитывает календарь международных соревнований — чемпионатов мира, олимпийских игр, чемпионатов Европы и др. Чемпионатам мира и олимпийским играм предшествуют чемпионаты СССР и Спартакиады народов СССР, чемпионатам СССР — первенства республик и т. д. Такая система соревнований позволяет рационально построить процесс подготовки спортсменов, оптимизировать отбор в сборные команды городов, областей, республик, ДСО и ведомств.

Важнейшими документами, регламентирующими организацию и проведение соревнований, являются Правила соревнований по конкретному виду спорта и Положение о соревнованиях.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта. Правила соревнований определяют организацию соревнований по данному виду спорта; виды соревнований и способы их проведения; особенности мест соревнований, инвентаря и оборудования; состав судейской коллегии и ее обязанности; правила судейства; правила поведения и действий участников и др.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное значение, так как правила опреде-

ляют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий.

Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит, и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Например, в настоящее время в современном пятиборье правилами соревнований предусмотрено, что победитель соревнований по фехтованию может получить при выигрыше всех боев (что практически невозможно) не более 1343 очков, а в конкуре — 1100 очков, победитель стрелковых соревнований не более 1132 очков. Такие правила соревнований отдают предпочтение функциональным дисциплинам — плаванию и кроссу перед техническими — фехтованием, стрельбой и конкуром. Это определяет и характер отбора спортсменов для занятий пятиборьем, и систему их подготовки.

Изменение правил, которое предполагает ввести технический комитет Международной федерации современного пятиборья в сторону повышения «очкового веса» конкура и стрелкового спорта, естественно, приведет к изменению структуры модели соревновательной деятельности пятиборцев, а значит, к изменению системы отбора и подготовки спортсменов.

Советские спортсмены являются членами международных спортивных организаций. Поэтому правила соревнований, действующие у нас в стране, исходят из основных положений официальных регламентов соревнований соответствующих международных федераций по видам спорта.

Документом, определяющим условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление, является Положение о соревнованиях. Разработка Положения о соревнованиях и своевременная рассылка его заинтересованным организациям возлагается на организацию, которая проводит данное соревнование. В положении определяются: название соревнования (классификационные, первенство и т. д.); цели и задачи соревнований (проверка учебно-тренировочной работы, подведение итогов, обмен опытом и др.); допуск к участию (возраст, квалификация, принадлежность к спортивному обществу и т. д.); характер соревнований (личные, командные, лично-командные); время и место проведения; программа и календарь по дням соревнований; условия проведения, способы оценки и выведения результатов; количество допускаемых участников; порядок определения победителей; форма участников и их инвентарь; награждение победителей; условия приема участников и судей (обязательства по материальному обеспечению); документация участников, необходимая для допуска к соревнованиям; форма официальной заявки для участия в соревнованиях и сроки ее представления и др.

Положение о соревнованиях является важным фактором, регламентирующим в определенной степени развитие спорта. Так, например, допуск к участию в соревнованиях только спортсменов высшей квалификации неоспоримо повлечет за собой сокращение массовости соревнующихся, что в последующем отрицательно может сказаться и на высшем мастерстве. Расширение состава уча-

стников соревнований как по квалификации, так и по возрасту и полу положительно влияет на развитие спорта: расширение круга занимающихся и их демографическое разнообразие; увеличение (в связи с этим) количества необходимых тренерских кадров и их возрастной и квалификационной специализации (необходимых для подготовки детей, юношей, взрослых, новичков и квалифицированных спортсменов); развитие материально-технической базы спорта и т. д.

## СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИИ

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т. д. и определяется Положением о соревнованиях в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

В большинстве видов спорта наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований являются: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

**Круговой способ.** При проведении соревнований этим способом все участники соревнований (спортсмен или команда) встречаются со всеми соперниками поочередно. Результаты встреч (победы, поражения, ничьи, оцененные в очках) учитываются при определении порядкового места, занятого спортсменом (командой). Высшее место присуждается спортсмену (команде), набравшей большую сумму очков.

При проведении соревнований круговым способом возникают случаи, когда одну и ту же сумму очков набирает два или несколько участников (команд). В таких случаях преимущество отдается спортсмену или команде в соответствии с условиями, определенными в Положении о соревнованиях. Условиями, определяющими преимущество того или иного спортсмена (команды) при равенстве набранных очков, могут быть: победа спортсмена (команды) в личной встрече этих участников; преимущество в количестве побед у данного спортсмена (команды); лучшее соотношение нанесенных и полученных уколов (фехтование и др.), забитых и пропущенных голов (футбол), выигранных и проигранных очков (баскетбол, борьба и др.) и т. д. Положением о соревнованиях может быть предусмотрено, что при равенстве очков у нескольких участников для определения занятого места между ними могут быть назначены дополнительные встречи.

**Отборочно-круговой способ.** При проведении соревнований этим способом участников (команды) разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждый спортсмен (команда) встречается со всеми соперниками данной группы. Затем спортсмены, занявшие лучшие места в группе (в большинстве видов спорта 1—3 места, но не более 50 % участников данной предварительной группы), переходят в следующий тур (ступень) соревнований. Этим

участников вновь разбивают на группы, которые проводят поединки между собой для следующего отбора, вплоть до финальной встречи (тура), в которой и определяют победителя соревнований.

При достаточно большом количестве участвующих спортсменов (команд) отборочно-круговой способ позволяет участникам приобрести определенный соревновательный опыт (в турах, проводимых круговым способом). При этом, в определенной степени, объективно выявляются сильнейшие спортсмены (команды).

**Смешанный способ.** Все спортсмены (команды) предварительно участвуют в 1—3 турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания. Количество финалистов, как и количество победителей предварительных соревнований, определяется Положением о соревнованиях. Финальные поединки проводятся круговым способом.

Возможны варианты смешанного способа, когда после туров, проведенных отборочно-круговым способом, финальные поединки проводятся способом прямого выбывания.

Объективность выявления победителей в соревнованиях, проводимых смешанным способом, во многом зависит от характера жеребьевки. Наиболее объективным является рассеивание спортсменов (команд) по предварительным группам в соответствии с их спортивной квалификацией, определяемой по результатам предыдущих соревнований.

**Способ прямого выбывания.** В соревнованиях, проводимых этим способом, участник (команда), проигравший поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

При проведении соревнований этим способом возможны утешительные поединки между проигравшими спортсменами, позволяющие их победителям продолжать дальнейшие соревнования. Возможен также вариант выбывания спортсмена из дальнейших соревнований не после первого поражения, а после двух. При проведении соревнований способом прямого выбывания на результат соревнований большое влияние оказывает жеребьевка спортсменов (команд), которая может свести в поединке сильнейших и слабых. Поэтому важным моментом объективизации проведения соревнований таким способом является рассеивание участников, что существенно влияет на объективность выявления победителей.

Независимо от способов проведения, соревнования могут состоять из двух основных ступеней: предварительных и финальных. Естественно, что в зависимости от количества участников между предварительными и финальными соревнованиями могут быть промежуточные ступени:  $1/8$ ,  $1/4$ ,  $1/2$  финала.

В легкой атлетике, тяжелой атлетике, плавании и др. могут проводиться соревнования, состоящие из двух этапов: квалификационного и основного. В процессе квалификационного этапа проводится отбор спортсменов для участия в основном этапе. При этом устанавливается квалификационный норматив. Спортсмены, выполнившие его, допускаются к участию в основных соревнованиях, где и определяются победители.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

В *личных соревнованиях* определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры.

В *лично-командных* соревнованиях, кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В *командных соревнованиях* определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В большинстве спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей и др.) практически разыгрываются только командные соревнования. В других видах спорта могут проводиться личные, лично-командные и командные соревнования.

Спортивные соревнования могут проводиться как матчевые встречи между двумя или несколькими командами коллективов физкультуры, спортивными клубами, городами, ДСО и ведомствами, республиками и т. д. В матчевых встречах, кроме командного первенства, могут определяться и личные места участников, разыгрываться личное первенство.

Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются олимпиады, спартакиады и игры (региональные, студенческие, молодежные и др.). В программу олимпиад, спартакиад и игр включается значительное число видов спорта. Обычно в них представлены все виды спорта, включенные в программу олимпийских игр. Однако у нас в стране и в других странах проводятся спартакиады и игры, в программе которых представлены национальные, прикладные виды спорта, виды спорта, характерные для данного региона, массовые спортивные выступления и соревнования (забеги, заплывы и др.).

## СОРЕВНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства.

В табл. 3 приведены достигнутые в ряде видов спорта количество официальных соревнований и соревновательных стартов.

Как видно из приведенных данных, объем соревновательной деятельности (без учета соревновательной подготовки в тренировочных занятиях) свидетельствует, что соревнования занимают важное место в системе подготовки спортсменов.

Участие в соревнованиях содействует совершенствованию адаптационных возможностей организма спортсмена к напряженной

Таблица 3. Достигнутые объемы тренировочных дней, дней официальных соревнований и стартов<sup>1</sup> спортсменов высшей квалификации в годичном цикле

Вид спорта	Количество дней соревнований	Количество стартов	Вид спорта	Количество дней соревнований	Количество стартов
Гимнастика	25—35	210—250	Футбол	70—85	70—85
Прыжки в воду	25—35	275—360	Настольный теннис	75—80	380—420
Фехтование	30—40	415—480	Водное поло	60—65	60—65

<sup>1</sup> Старт — выступление на снаряде в гимнастике, забег, заплыв, схватка в фехтовании, борьбе, попытка в прыжках, игра в футболе, подход к штанге и т. д.

соревновательной деятельности, развитию способности к мобилизации волевых качеств спортсменов, воспитанию устойчивости к экстремальным условиям. Такое положение определяет стремление тренеров и спортсменов шире использовать соревнования в общей системе подготовки спортсменов.

В системе спортивной подготовки следует выделять подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов, позволяют оценить эффективность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов, повышения их специальной тренированности.

**Подготовительные соревнования.** В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, совершенствование адаптационных механизмов организма к условиям соревновательной борьбы, специфической для вида спорта. Эти соревнования повышают уровень тренированности спортсмена, содействуют приобретению соревновательного опыта.

**Контрольные соревнования** позволяют контролировать уровень тренированности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, развитие специализированных двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам, эффективность прошедшего этапа подготовки. Результаты контрольных соревнований позволяют корректировать построение тренировочного процесса. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Подводящие (модельные) соревнования.** Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к пику спортивной формы к главным соревнованиям года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Главные соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмен должен показать наивысший на данном этапе спортивного совершенствования результат. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Результат, показанный спортсменом в различных соревнованиях, дает ему право на получение (подтверждение) спортивного разряда Единой Всесоюзной спортивной классификации. Поэтому каждое официальное соревнование уже само по себе является классификационным. Однако массовость советского спорта, неуклонный рост спортивного мастерства, социалистические обязательства коллективов физической культуры и отдельных спортсменов по выполнению разрядных нормативов определяют необходимость организации и проведения специальных классификационных соревнований. Такие соревнования являются мощным средством вовлечения широких слоев населения, независимо от возраста, в занятия спортом.

Участие в соревнованиях является не только основной формой контроля за уровнем готовности спортсменов, но и фактором совершенствования спортивного мастерства, роста результатов.

Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений. Поэтому естественно стремление специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки. Особенно ярко это проявляется в процессе подготовки спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах планируются, как правило, подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение опыта соревновательной борьбы, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводят соревнования подводящие, отборочные и главные соревнования.

В современной соревновательной практике можно выделить три



методических подхода. Первый из них связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких спортивных результатов в каждом из соревнований. Второй подход предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, при этом все внимание спортсменов концентрируется на подготовке к главным соревнованиям сезона. При третьем подходе соревновательная деятельность должна быть обширной, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования должны использоваться лишь как средство подготовки. Задача достижения высоких результатов в них не ставится — вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и особенно в главных соревнованиях.

Достоинством *первого подхода* является то, что его применение позволяет спортсменам широко использовать соревнования как средство и метод подготовки и контроля за эффективностью тренировочного процесса. Спортсмены адаптируются к условиям соревнований и оказываются способными показывать достаточно стабильные результаты, длительно удерживать состояние спортивной формы. Однако, как показывают специальные исследования (Ф. П. Суслов, 1983), постоянное стремление к достижению высоких спортивных результатов в различных соревнованиях хотя и стабилизирует результат, связано с излишними нервно-психическими и физическими нагрузками, ухудшением технической подготовленности и может привести к снижению спортивных результатов в главных соревнованиях.

*Второй подход* также имеет свои недостатки, особенно при подготовке спортсменов высшей квалификации. Во-первых, ограниченная соревновательная практика спортсмена одного из важнейших факторов, обеспечивающих дальнейшее развитие приспособительных реакций организма. Во-вторых, недостаточный соревновательный опыт часто не позволяет полноценно реализовать в главных соревнованиях технико-тактический и функциональный потенциал. Это связано с тем, что при такой подготовке соревнования таят много неожиданного, а встреча с любым неожиданным фактором вызывает в организме человека прежде всего реакцию тревоги, которая эмоционально окрашивает предстоящую деятельность. Непредвиденность развития составительной ситуации, неподготовленность организма к ее решению, вызывая стрессовую реакцию, может привести к отрицательным результатам соревнований.

*Третий подход* является наиболее плодотворным, так как позволяет использовать преимущества и одновременно сгладить недостатки первых двух. При этом следует учитывать, что для реализации в условиях главных соревнований технико-тактического мастерства, физических и психических возможностей в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях необходимо обеспечивать активность спортсмена, что способствует интегративному проявлению различных сторон подготовленности в соответствии с требованиями оптимальной соревновательной деятельности.

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. В частности, соревновательные нагрузки должны быть гармонично взаимосвязаны с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое; соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны соответствовать задачам подготовки спортсмена на данном этапе соответствующего периода; цели участия спортсмена в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи; все соревнования годичного цикла должны быть подчинены задаче достижения пика спортивной формы к главным соревнованиям года, поэтому они должны быть ранжированы по их значимости, с увеличением значений по мере приближения к главным соревнованиям года.

Регулирование напряженности подготовки и участия в соревнованиях может осуществляться и введением планового показателя, определяющего уровень результативности в конкретных соревнованиях каждого этапа подготовки (контрольных, подводящих, отборочных). Например, в видах спорта с объективно регистрируемыми результатами таким показателем может быть процентное отношение результата к рекордному или квалификационному показателю; в спортивных единоборствах — процентное отношение выигранных поединков ко всем проведенным; в спортивных играх — соотношение счета забитых и пропущенных мячей, шайб и др.