

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Хіменес Х. Р.

ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В СПОРТІ

Лекція з навчальної дисципліни

“Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
олімпійського, професійного та адаптивного спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін

ПЛАН

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

Змагання в ОС – центральний елемент, який визначає усю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності.

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

З іншого боку, спортивні **змагання** – це об'єктивний спосіб демонстрації досягнутого рівня підготовленості, спосіб оцінки і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Вони є системоутворюючим фактором спорту. В свою чергу, системоутворюючим фактором змагань є результат.

У змаганнях виявляється дієвість організаційних. Матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору і виховання резерву для ОС, кваліфікація тренерських кадрів і ефективність системи підготовки спеціалістів, рівень спортивної науки і результативність системи науково-методичного і медичного забезпечення підготовки та ін.

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

Окрім конкуренції на змаганнях створюються умови для об'єднання спортсменів і спеціалістів спільними інтересами – підвищенням авторитету виду спорту, його видовищності і популярності, обміном досвіду підготовки і ЗД, досягненнями в області 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 тих, хто змагається.

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

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

Змагання – потужний мобілізаційний фактор практично для усіх резервів організму спортсменів.

1. Види спортивних змагань

В залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників змагання поділяються на різні види. В системі олімпійського спорту змагання можуть поділятися за наступними критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- за масштабами (районі, 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 (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків або жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські ті інші).

Масштабні офіційні змагання визначають тривалі етапи підготовки, 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 сторін підготовленості спортсменів.

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

Підготовчі змагання. В цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки і тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму на змагальні навантаження та інші. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дозволяють оцінювати 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 побудови 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, чотирьохріччя. 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 в збірні команди і визначення учасників особистих 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

удосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість до досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Цілком природньо, що в олімпійському спорті центральне місце займають масштабні комплексні змагання – Ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу, великі континентальні і 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 і 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 регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань виявляють: організацію змагань з даного виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць проведення змагань, інвентар і обладнання; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки і дій учасників та інше.

В правилах змагань відзначається прагнення, по можливості, більш чітко диференціювати і зробити більш об'єктивними різні пункти, максимально

зменшити вірогідність впливу зовнішніх факторів на результат змагань. Але не дивлячись на те, що багато пунктів правил віддзеркалюють параметри які об'єктивно вимірюються (тривалість гри, час виходу на поміст або доріжку, паузу між підходами, спробами та інше.), залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації і совісті суддів. У видах спорту, в яких результат може визначатися за часом, відстанню і т.п. (плавання, легка атлетика, стрільба та інш.), вплив суб'єктивних оцінок суддів на результат змагань невеликий. В ігрових, складнокоординованих видах, спортивних одноборствах, в свою чергу, суб'єктивна оцінка суддів, їх здатність приймати рішення в суворій відповідності з правилами змагань виявляється вирішальною для розподілу зайнятих місць.

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

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

В Положенні визначаються: назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мета та завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом та інше); допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до країни, НОК, спортивної організації та інше); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по днях змагань; умови проведення, способи оцінки і виведення результатів; кількість учасників, яка допускається; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і терміни її представлення.

Положення про змагання є важливим фактором, який регламентує в певній мірі 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 і їхньої вікової і кваліфікаційної спеціалізації (необхідної для підготовки дітей, юнаків, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвиткові матеріально-технічної бази спорту і т.п.

В олімпійському спорті застосовуються різноманітні **способи проведення змагань**. Вибір способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді; мети змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, який виділений на проведення змагань.

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

Коловий спосіб. При проведенні змагань цим способом всі 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), які набрала найбільшу суму очок.

При проведенні змагань коловим способом виникають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). В таких випадках перевага надається спортсмену або команді у відповідності з умовами, 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 особистій зустрічі; перевага в кількості перемог даного спортсмена (команди); краще співвідношення нанесених і отриманих голів (футбол) та інші. 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-коловий спосіб. При проведенні змагань цим способом учасників (команди) спочатку розділяють 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-є місця, але не більше 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-коловий спосіб дозволяє учасникам набути змагального досвід. При цьому, в певній мірі, об'єктивно визначаються сильніші спортсмени (команди).

Змішаний спосіб. Всі спортсмени (команди) попередньо беруть участь в одному-трьох турах, які проводяться відбірково-коловим 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 коловим способом.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково-коловим 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 в змаганнях, які проводяться змішаним способом, багато в чому залежать від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розсіювання спортсменів (команд) по попередніх групах у відповідності з їх кваліфікацією, яка виявляється за результатами попередніх змагань.

Спосіб прямого вибування. В змаганнях, які проводяться цим способом, учасник (команда), які програли поєдинок, вибувають з подальшої боротьби. Проте можливі заохочувальні поєдинки між командами, що програли, які

дозволяють 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 складатись з двох основних етапів: попередніх та фінальних. В залежності від кількості учасників між попередніми та фінальними змаганнями можуть бути проміжні етапи: 1/8, 1/4, 1/2 фіналу.

В легкій і важкій атлетиці, плаванні та інших спортивних дисциплінах можуть проводити змагання, які складаються з двох етапів: кваліфікаційні та основні. В 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 виявляються переможці.

Визначення результату у змагання може відбуватися в особистій, командній та особисто-командній першості .

В особистих змаганнях визначаються місця всіх спортсменів, які беруть участь у змаганнях, переможці і призери.

В особисто-командних змаганнях, окрім особистих місць учасників, за зайнятими ними місцями визначаються місця команд, які приймають участь. Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що всі учасники, в тому числі спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

В командних змаганнях визначається лише місце, яке займає команда. На відміну від особисто-командних змагань, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються лише зі спортсменами другої команди.

В спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол та інш.), а також в греблі (крім човнів-одиночок) практично проводять тільки командні змагання.

В інших змаганнях можуть проводити особисті, особисто-командні та командні змагання.

3. Визначення результату в змаганнях

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

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

До першої групи відносяться види спорту, в яких спортивний результат змінюється за часом, відстанню, масою снаряду, точністю. Сюди входять:

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

Змагання з перелічених видів спорту проходять на стандартних спортивних аренах (стадіонах, басейнах, залах, треках і інш.) 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 ставить своєрідні вимоги до змагальної діяльності, а відповідно, і підготовленості спортсменів.

Особливість змагальної діяльності спортсменів в 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.

В другу групу 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 з трампліну, фігурне катання на ковзанах та ін.

В стрибках на лижах з трампліну 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 за загальним враженням про виступ спортсмена в окремих видах змагань.

Третя група представлена наступними 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 вигреш: нокаут, «чиста» перемога в боротьбі; 2) досягнення перемоги при вигреші певної кількості очків раніше ніж вичерпається 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 і переважального впливу на кінцевий спортивний результат окремих, включених в даний комплекс, спортивних дисциплін.

Змагальна діяльність в цих видах спорту потребує врахування як особливостей окремої спортивної дисципліни, так і позитивних і негативних факторів, які витікають із своєрідного комплексу, індивідуальних переваг в тій або іншій спортивній вправі. Особливо специфічним в цьому відношенні є біатлон, змагання в якому проходять нерозривно з двох видів спорту (гонка і стрільба), що ускладнює змагальну діяльність спортсмена.

4. Умови, які впливають на результативність змагальної діяльності

До факторів, які впливають на змагальну діяльність спортсменів відносять особливості місця проведення змагань; поведінку уболівальників; обладнання місця проведення змагань; географічне місце проведення змагань; характер суддівства; поведінка тренерів та ін.

Особливість місця проведення змагань. У зв'язку із зростаючою престижністю спорту і гострим суперництвом спортсменів, місце проведення змагань набуває все більшого значення. Фактор «свого» та «чужого» поля стає одним із важливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту – футболі, баскетболі, хокеї та ін. У футболі, при проведенні деяких змагань в два кола, при рівності набраних очків переможець визначається за більшою кількістю забитих та пропущених голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в такому випадку за два).

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

Обладнання місця проведення змагань та інвентар. При виборі тактики змагань, особливостей безпосередньої підготовки до старту слід 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);

і допоміжних приміщень (зручні, незручні); розміщення спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умови для відпочинку та ін.

Практика свідчить про те, що ріст результатів у більшості олімпійських видів спорту обумовлений впровадженням нового спортивного обладнання і інвентарю не в меншій мірі ніж відбір талановитих спортсменів і раціональність системи їхньої підготовки. Нове спортивне обладнання та інвентар здатні суттєво змінити структуру змагальної діяльності, техніку і тактику виду спорту, систему підготовки спортсменів. Найбільш яскраве підтвердження цьому ми бачимо в таких видах спорту, як велосипедний, гімнастика спортивна, окремі види легкої атлетики (стрибки з жердиною, метання спису), гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, бобслей, санний спорт та ін.

Географічні та кліматичні умови. Географічні та кліматичні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Так, наприклад, змагання в середньогір'ї вимагає обов'язкового врахування впливу гіпоксії на організм спортсмена. Не менша увага повинна звертатися на необхідність адаптації спортсменів до умов спеки і підвищеної вологості. Часові різниці впливають на встановлений добовий ритм рухової і вегетативних функцій спортсменів, що також повинно враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань. Окремі змагання пов'язані з комплексом труднощів. Наприклад, спортсмени європейських країн на Іграх Олімпіади 1996р. в Атланті зіштовхнулись не лише з проблемою часової адаптації, але і необхідністю пристосування до умов спеки і високої вологості.

Характер суддівства. Організатори змагань повинні забезпечувати змагання кваліфікованим і об'єктивним суддівством. Але, як і вся інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі певну долю суб'єктивізму. І класифікація суддів буває різною, але іноді спостерігаються факти явного суб'єктивного суддівства змагань. Це, особливо, стосується суддівства міжнародних змагань судьями, які у своєму ставленні до спорту виходять з

політичних, ідеологічних або комерційних міркувань. І якщо проблема суб'єктивного суддівства в видах спорту з метрично вимірюваними результатами є менш гострою, то в видах спорту, в яких результат оцінюється суддями в умовних одиницях (друга група) і кінцевим ефектом (третья група), вона може виявитися центральною, визначати не тільки результат окремих стартів, але і всіх змагань.

Проблема суддівства постійно знаходиться в полі зору спеціалістів, 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 виявленні переможців великих змагань в гімнастиці, фігурному катанні та ін.

Слід підкреслити, що в правилах змагань в багатьох видах спорту (гімнастика художня та спортивна, стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліну, фігурне катання на ковзанах) не існує чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправи, артистизм спортсмена, оригінальність прийомів, які застосовуються, складність та 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 виказується на характері їх поведінки. По відношенню до дій тих, хто змагається поведінку тренерів в умовах змагань можна класифікувати як сприятливу, заважаючу та 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 з цим може скоригувати план змагальної діяльності.

Тренери повинні своєчасно планувати різні варіанти впливу на зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, оскільки це може

призвести до необдуманих рішень, конфліктних ситуацій, порушення ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби.

5. Змагання в системі підготовки спортсменів

Змагання в СПС – не лише засіб контролю за рівнем підготовленості, але й важливий засіб підвищення тренуваності і 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 в залежності від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі і контрольні змагання. З ростом кваліфікації спортсменів кількість змагань зростає, в змагальну практику вводяться підвідні, відбіркові і головні змагання.

Система змагань в багаторічній підготовці спортсменів повинна знаходитися в органічній єдності з метою, завданнями і змістом тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки (табл.1). 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.

Спрямованість змагань і підготовки до них на етапах багаторічного спортивного удосконалення

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, риси прийнятної для нього моделі змагальної діяльності і відповідним чином зорієнтовано зміст підготовки, змагання, поряд з контрольно-підготовчими завданнями пов'язані і зі спрямованістю до досягнення високих спортивних результатів. Проте, спрямованість до демонстрації максимально доступного результату, успіху і перемог ніякою

мірою не повинно супроводжуватися форсуванням підготовки, порушенням процесу планомірного спортивного удосконалення.

На етапі підготовки до вищих досягнень змагання вже спрямовані на досягнення максимально можливого результату. Проте по відношенню до побудови підготовки вони носять другорядний характер і є наслідком раціонально побудованого тренувального процесу, використання періодизації річної підготовки, орієнтованої виключно на планомірне удосконалення і досягнення найвищих результатів в головних змаганнях року. Участь в усіх 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 обумовлених національним та міжнародним календарями. І тут уже календар змагань в значній мірі 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 в межах часу відведеного на проведення головних змагань року.

В сучасній змагальній практиці можна виділити три методичні підходи до участі у змаганнях упродовж року. 1. Стартувати як можна частіше, досягати найвищих результатів у кожному змаганні; 2. Малоінтенсивна змагальна практика. Уся увага на підготовку до головних змагань; 3. Широка, але суворо диференційована змагальна практика: підготовчі і контрольні змагання використовуються лише як засіб підготовки.

Перевагами першого є те, що його застосування дозволяє спортсменам широко використовувати змагання як засіб і метод підготовки і контролю за ефективністю тренувального процесу. Проте, як демонструють спеціальні дослідження, постійна спрямованість до досягнення високих спортивних результатів в різних змаганнях, хоч і стабілізує результат, пов'язано з

надлишковими нервово-психічними і фізичними навантаженнями, погіршенням технічної підготовленості, і, як правило, призводить до зниження спортивних результатів в головних змаганнях.

Другий підхід також має свої недоліки, особливо при підготовці спортсменів високої кваліфікації. По-перше обмежена змагальна практика позбавляє спортсмена одного з найважливіших факторів, 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 і відповідно результат може бути негативним.

Третій підхід вважається найбільш оптимальним.

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

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.