

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ім. Івана Боберського

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Передерій А.В.**

**ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В СПОРТІ**

Лекція з навчальної дисципліни

**«СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії спорту

та фізичної культури

„28” серпня 2023 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ Ю.Бріскін

**ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В СПОРТІ**

1. Змагання в системі підготовки спортсменів.
2. Характеристика змагальної діяльності в спорті.
3. Структура змагальної діяльності.
4. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

## **1. Змагання в системі підготовки спортсменів.**

Змагання в системі підготовки спортсменів:

- ...визначають сутність спорту
- ...результат, що продемонстровано спортсменом у змаганнях, є інтегральним показником його підготовленості
- ...визначають мету підготовки, створюють мотивацію (є “рушійною” силою системи підготовки)
- ...є ефективним засобом підвищення тренуваності
- ...визначають структуру і зміст процесу підготовки
- ...є значною часткою в загальному обсязі навантаження спортсмена

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

**Підготовчі змагання.** в цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки та 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 рухових 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 моделювати повністю або частково головні змагання.

**Відбіркові змагання** проводяться для відбору спортсменів в збірні команди і встановлення 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 показати найвищий результат на даному етапі спортивного удосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Цілком природно, 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 (табл. 1). Найбільша кількість стартів припадає на підготовчі, контрольні і підвідні змагання.

Участь у 12—16 змаганнях є оптимальним показником для одночасної демонстрації високих результатів у головних та комерційних змаганнях для спортсменів-спринтерів, середньовиків, стрибунів та металників. Кількість виступів у марафонському бегу, спортивній ходьбі на 20, 50 км, багатоборствах не повинна перевищувати 3 в рік.

Співвідношення головних змагань спортсменів вищої кваліфікації - 50—60 % від загальної кількості змагань. В олімпійський рік – скорочення до до 30 — 40 % у швидкісно-силових видах та до 20 — 30 % у дисциплінах на витривалість.

Таблиця 1.

**Планування змагальної діяльності в олімпійському циклі підготовки  
збірної команди України з сучасного п'ятиборства**

<b>ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ ЗД</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008 (I-VIII)</b>
К-ть днів змагань	22	26	28	15
К-ть змагань:				
головні	2	2	2	2
відбіркові	2	4	5	4
контрольні	2	2	4	2
підготовчі	4	4	3	1

**2.Характеристика змагальної діяльності в спорті.**

Змагальна діяльність у спорті є неантагоністичним регламентованим суперництвом, для якого характерна уніфікація правил змагань, націленість на максимальний результат, висока емоційність змагальної боротьби, максимальні рухові режими. В умовах змагальної діяльності показники ЧСС можуть досягати 34 удари за 10 секунд. До прикладу, гандболіст долає за одну гру 5-6 км, з яких 75% дистанції – це прискорення 8-15 м з максимальною швидкістю, виконує до 100 передач м'яча, до 15 кидків по воротах, понад 100 атаквальних дій, 150 силових двобоїв в захисті, 7-10 ігрових ситуацій за хвилину.

Для змагальної діяльності також характерна мінливість ситуацій та альтернативність мотивацій. Мотиваційні альтернативи – необхідність вибору одного з двох (або кількох) протилежних взаємовиключних мотивів ЗД. Психо-тактична альтернатива – диктує техніко-тактичний характер дій (захист-напад). Домагальнісно-можливісна – характеризує внутрішнє протиріччя між рівнем мети та сумнівом у своїх силах (хочу бути 1-м, але не готовий...). Морально-поведінкова – визначає етичну сторону діяльності спортсмена (для команди краще одне, для мене – інше).

В змагальній діяльності у спорті також присутні сенсорні конфліктності: знаково-змістовна, відчуттєво-візуальна, передбачувано – реальна.

Знаково-змістовна – характеризує відмінність між зовнішніми характеристиками поведінки суперника та її внутрішнім змістом

Відчуттєво-візуальна – визначається відмінністю в результатах сприйняття інформації різними аналізаторами

Передбачувано – реальна – полягає в тому, що передбачувана змагальна ситуація відрізняється від тої, що реально відбувається.

Для змагальної діяльності в спорті характерні просторово-часові ліміти та дефіцити. Ліміти – обмеження простору та часу, встановлені правилами змагань (тривалість матчу, змагальної вправи, сутички тощо; розміри майданчика, килима, доріжки, рингу тощо).

Дефіцити – обмеження простору та часу, що виникають в процесі ЗД внаслідок активної протидії суперників та/або неадекватних власних дій чи партнерів по команді.

Особливістю змагальної діяльності в спорті є обмеженість інформації, її хибність, що ґрунтується на рефлексивному відбитті думок суперників.

### **3. Структура змагальної діяльності.**

Фактором, що визначає структуру змагальної діяльності є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату. Ця орієнтація має місце, коли мова йде про головні змагання. Змагальній діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності, притаманні цільово-результативні відносини: мета-засіб-результат. Метою діяльності є модель (образ) того, чого прагне спортсмен в результаті змагальної діяльності. Засобами виступають прийоми та дії спортсменів, що спрямовані на досягнення поставленої мети. Результатом є спортивний результат, що досягнутий спортсменом в конкретному виді змагальної діяльності.

В руховому аспекті структура змагальної діяльності в спорті визначається специфікою виду спорту. Наприклад, в бігу на короткі дистанції можна виділити чотири компоненти:

- швидкість реагування на стартовий сигнал, що визначається часом від пострілу до першого руху бігуна
- стартовий розбіг (відрізок 30 м з низького старта)
- біг по дистанції
- Фінішування

У плаванні на 100 м виділяють наступні компоненти:

- Старт, проходження перших 7,5 м;
- перехід від старту (ковзання) до дистанційного плавання;
- дистанція до повороту;
- перехід від дистанційного плавання до повороту;
- поворот;
- подолання 7,5 м після повороту;
- перехід до дистанційного плавання;
- дистанційне плавання;
- перехід до фінішу;
- заключних 7,5 м та фініш

У складно координаційних видах спорту, наприклад, в художній гімнастиці компонентами змагальної діяльності виступають: стрибки, повороти, рівноваги, танцювальні кроки. А в групових вправах до цих компонентів ще додаються підтримки, перекидки та елементи взаємодії між гімнастками.

Наявність різноманітних варіантів структури змагальної діяльності характерне для спортивних ігор та єдиноборств. Так, наприклад, у фехтуванні налічується кілька тисяч варіантів нападу, що, фактично, унеможливорює облік. У боксі, до прикладу, зафіксовано понад 70 способів поодиноких ударів та 30 варіантів входження в ближній бій. У волейболі визначено більш як 200 способів нападу (Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных и конфликтных ситуациях).

Важливо диференціювати поняття прийоми та дії. Прийом – спеціалізовані положення та рухи, що відрізняються характерною структурою, взяті поза тактичною ситуацією (поза поєдинком). Наприклад: стійки, способи утримання зброї, м'яча, захвати в боротьбі, пересування, основні рухи (удари, уколи, кидки, передачі м'яча).

Дія – це прийом чи кілька прийомів, що застосовуються для вирішення тактичного завдання. Один і той самий прийом, залежно від ситуації, може вирішувати різні завдання. Виходячи з тактичних завдань дії можна поділити на підготовчі дії, дії нападу та дії захисту.

Будь-яка дія людини (а спортивні дії, характерні для змагальної діяльності носять саме такий характер) залежить від сприйняття інформації, її переробки та втілення отриманих даних у відповідні дії. Інформаційних фон зумовлює характер діяльності спортсмена та визначає її ефективність у змаганнях. Таким чином, структурою змагальної діяльності в інформаційному аспекті є:

- сприйняття інформації
- обробка інформації
- прийняття рішення.

#### **4. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.**

Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів можна поділити на 3 групи:

- фактори забезпечення (характеристики тренуваності...)
- фактори реалізації (динамічні, просторові, часові характеристики зд...)
- фактори, що не залежать від спортсмена...

#### **Фактори забезпечення:**

- Фізична, технічна, тактична підготовленість спортсмена, психічна готовність (час реакції, швидкість м'язевого скорочення, потужність механізмів енергозабезпечення)
- Морфофункціональні можливості спортсмена
- Якість спортивного спорядження

#### **Фактори реалізації:**

- Техніка старту та стартового розгону
- Амплітуда та частота рухів
- Дистанційна швидкість
- Ефективність поворотів
- Рівень складності елементів, артистизм
- Активність атакуючих та захисних дій, їх ефективність, різноманітність
- Специфічні відчуття спортсмена (відчуття води, предмету, снаряду, дистанції, зусилля тощо)

**Фактори, що не залежать від спортсмена та впливають на результативність змагальної діяльності:** особливості місце проведення змагань; поведінку уболівальників; обладнання місця проведення змагань; географічне місце проведення змагань; характер суддівства; поведінка тренерів та інш.

**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 інш. В футболі при проведенні деяких змагань в два кола при рівності набраних очків переможець визначається по більшій кількості забитих та пропущених голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в тому 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, так як здійснюється позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань.

**Обладнання місця проведення змагань і інвентар.** При виборі тактики змагань особливостей безпосередньої підготовки до старту слід враховувати якість покриття (штучне, дерев'яне); час проведення (ранок, день, вечір); розклад змагань (звичне, незвичне); 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 інш.

Практика свідчить про те, що ріст результатів у більшості олімпійських видів спорту обумовлений впровадженням нового спортивного обладнання і інвентарю не в меншій мірі чим відбір талановитих спортсменів і раціональної системи їх підготовки. Нове спортивне обладнання і 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 інш.

### **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 має 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 тільки 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 відноситься до 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 судьями 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 інш.

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 визначення переможця.

**Поведінка тренерів.** Не дивлячись на відомі (часто визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагальної боротьби вказується на характері їх поведінки. По відношенню до дій тих, хто змагається поведінку тренерів в умовах змагань можна класифікувати як сприятливою, несприятливою та індіферентною.

Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі

втручання тренера в хід змагальної і відповідно з цим можлива корекція плану змагальної діяльності.

Тренери повинні своєчасно планувати різні варіанти впливу для зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, так як це може призвести до необдуманих рішень, конфліктним ситуаціям, порушенню ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Підручники та посібники з видів спорту.

#### **Допоміжна:**

1. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору / Аліна Передерій, Сергій Дребот / Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т.1. – С. 184–189.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules/>
2. <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>.
3. <https://www.worldarchery.sport/rulebook>
4. <https://fie.org/fie/documents/rules>