Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

Методическая работа
«СОРЕВНОВАНИЕ – КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА КОНТРОЛЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Выполнил:
тренер-преподаватель
по волейболу
Дрозач Татьяна Николаевна

г. Фокино
2022

1. О некоторых основных понятиях

«Спорт — это соревновательная деятельность...» А что такое «соревнование»? Люди вкладывают различные смыслы в этот термин. На первый взгляд по поводу этих понятий разногласий быть не может. Победа — превосходство над противником. Это знают все. На войне, в игре, в политике, в научной дискуссии — везде, где есть столкновение мнений, стремлений, принципов. В спорте — противоборство соперников, где превосходство одного — это поражение всех других. Подавляющее большинство специалистов, спортсменов и болельщиков спорта именно так и понимают «победу». Но есть и другое понимание этих понятий. Если «спорт» — деятельность, направленная на максимальное совершенствование человека, то принципом становится «товарищеское взаимодействие» соревнующихся в котором спортивная борьба — мощный стимул для реализации продвижения личности к совершенству, показателем которого служит превышение своего собственного высшего достижения. Когда спортсмены стремятся к Победе над собой как к восхождению на следующую ступень — их соревновательная деятельность становится содружественной и обеспечивает возможность продвижения к совершенству всем участникам соревнования.

По существу: СПОРТ — вид воспитания, смысл и цель которого — максимальное развитие способностей человека, реализуемых в избранном виде соревновательной деятельности.

По существу: СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ — регламентированное правилами, содружественное взаимодействие соперников, имеющих единую цель: выявить текущий максимум развития своих способностей, оцениваемых по уровню спортивного достижения.

Но, не удовлетворяясь решением задачи воспитания максимально развитых людей, общество требует побед на полях спортивных сражений. Растут размеры наград за победу, эксплуатация оборачивается антагонистической борьбой за победу: спортивный соперник уже не друг, а враг, мешающий стать победителем! И «если враг не сдастся, то уничтожают!». Противник сильнее тебя? Так выведи его из борьбы! Бей по ногам, ломай кости,

не давай дышать, но ПОБЕДИ! Чтобы стать сильнее, употребляй стимуляторы, гормоны, перестраивай свой генетический код, становись МОНСТРОМ, но побеждай, побеждай, побеждай любой ценой! Цель и смысл поединка искажены во имя «блага общества»!

Политикам нужен спорт как доказательство силы в борьбе с оппозицией.

Бизнесменам нужен спорт как сфера получения фантастических доходов.

Всем нужен спорт! Болельщик заплатит любые деньги за зрелище спортивной схватки. Материал, из которого изготавливаются победители, - спортсмены, их здоровье, даже жизнь, это – цена победы, очень нужной всем! А на смену «отработанному материалу» – потерявшим здоровье победителям, придут другие претенденты на почести, славу и гонорары за победу.

Но все-таки спорт — единственная дорога к совершенству, и поставить юного мечтателя на дорогу, ведущую к счастью чувствовать свой прогресс, — это главная задача спортивного педагога.

2. О системе подготовки спортсмена

Система подготовки спортсмена включает совокупность всех доступных средств, методов и форм организации, обеспечивающих достижение целей спорта. В этой связи система подготовки спортсмена включает три крупных блока: система тренировки, система подготовки, система внутренировочных и внесоревновательных воздействий.

Система тренировки – воздействия, педагогически организованные в форме упражнения, обеспечивающие: последовательную адаптацию организма спортсмена к планомерно повышающимся нагрузкам, формирование соответствующих уровней развития физических и психических качеств; усвоение общих и специальных нравственных норм и формирование навыков нравственного поведения; формирование основ двигательной деятельности, обеспечивающих успешное решение двигательных задач в процессе спортивной подготовки.

Упражнением мы называем системно организованную деятельность и те действия, с помощью которых спортсмен формирует личностные качества, знания, умения и навыки, применяемые для решения общих, специальных и

частных задач спортивного совершенствования. Упражнения, применяемые в рамках решения общих и специальных задач спортивного совершенствования, традиционно объединяют в 5 групп.

Во-первых, воспитание нравственных качеств, или общевоспитательная подготовка, определяющих направленность спортивной деятельности в целом, а именно стремление к совершенству. Следует заметить, что стремление к совершенству свойственно спортсмену, человеку, включившемуся в спорт, независимо от его возраста, уровня его развития и даже здоровья.

Заметим, что к совершенству (образ которого индивидуален) может (даже должен!) стремиться любой человек, и не только в форме занятий спортом. Во-вторых, воспитание силы в разнообразных разновидностях ее применения, или физическая подготовка.

В-третьих, овладение искусством управления собственным телом для эффективного решения двигательных задач в тренировочной и соревновательной практике (техническая подготовка).

В-четвертых, формирование навыков решения ситуативных задач, возникающих в ходе спортивного поединка, обуславливающих достижение частных и конечной целей в спортивном соревновании, а также в занятиях спортом в целом (тактическая подготовка).

В-пятых, воспитание свойств личности, черт характера и специальных чувств, свойств и качеств, обеспечивающих восприятие, оценку и целесообразное использование меняющихся ситуаций, позволяющих действовать с высшей эффективностью и добиваться решения задач в тренировочной и соревновательной деятельности (психическая подготовка).

Задачи спортивного совершенствования решаются совокупно как в процессе тренировки, так и в соревновательной деятельности, а также в системе внутренировочных и внесоревновательных воздействий, например, в особом, спортивном образе жизни спортсмена (об этом образе жизни мы позже расскажем подробнее, при описании системы внутренировочных и внесоревновательных факторов подготовки спортсмена). При этом в каждой конкретной форме воздействия акцентируется решение одной из задач, другие

же задачи решаются попутно, создавая определенный фон для решения основной задачи. Например, совершенствование точности действия (основная задача – техническая подготовка) в ряде случаев осуществляется на фоне нарастающей усталости (сопутствующая задача – воспитание выносливости). Точно так же основная форма воспитания нравственных качеств и формирования нравственного опыта: практическое решение нравственных задач в тренировочной и соревновательной деятельности.

Проблемные ситуации в условиях соревнования проявляются наиболее остро.

3. Функции спортивного соревнования

Смысл спортивного соревнования выражен в его определении, оно приведено выше. Цели спортивного соревнования отражены в его функциях. Спорт имеет в виду не просто «соревновательную деятельность» с неопределенным смыслом, система соревнований выполняет несколько специфических функций в подготовке спортсмена, функции эти определяются сущностью и задачами спорта. Спорт — система воспитания, открытая для всех желающих. Отсюда следует особенность (принцип) системы соревнований: она должна быть доступной для всех, даже для начинающих заниматься спортом. Отсюда первое требование к системе соревнований: она должна быть ступенчатой и открытой на каждой из ступеней для спортсменов соответствующей подготовленности.

Доступность спорта определяется также сложностью программы соревнований. Доступность программы должна соответствовать уровню физической и технической подготовленности участников. Соревнования должны быть привлекательными. Соревнование в спорте – это не только средство контроля продвижения к совершенству, но и яркое зрелище. Спортсмены хорошо знают, что интереснее выступать тогда, когда трибуны стадиона заполнены, а зритель активно переживает происходящее на поле спортивного поединка. Именно переживание зрителя создает атмосферу ответственности спортсмена за результат его выступления. Без великолепия побежденного не бывает великолепия победителя! Условие привлекательности

соревнования – внешне – в его праздничном оформлении, а внутренне – в грамотности его участников – и спортсменов, и зрителей.

Соревнования — основная обобщающая форма контроля эффективности спортивной деятельности, средство и метод выявления динамики развития способностей спортсмена, а также качества выполнения служебных обязанностей лицами, ответственных за организацию подготовки спортсмена и решение возникающих частных проблем.

Кроме того, соревнования могут быть использованы в качестве средства и метода решения задач тренировки, пропаганды спорта, отбора кандидатов и сборные команды и т.п., однако избыточное число соревнований в системе может быть помехой в достижении целей подготовки спортсмена.

Еще одна функция системы соревнований — организующая. В системе соревнований выделяют две группы: спортивные и внеспортивные. В свою очередь, в этих группах могут быть выделены подгруппы, имеющие свои особые цели в системе. Система соревнований формируется на основе двух линий организации спортивной деятельности:

- А) государственно (общественно) организованной
- Б) индивидуализированной.

Обе линии организации строятся на принципе подготовки к выступлению в главных соревнованиях. Это значит, что календарь соревнований выстраивается как минимум по двум линиям организации: по линии «А» – административного подчинения (ведомственной – Минобробразования, Минобороны), региональной – Федеральное агентство по физической культуре и спорту и госкомитеты на местах, и по общественно-самодеятельной – профсоюзной, клубной и т.д. Высшим уровнем системы могут быть соревнования, организуемые международными спортивными организациями, как правило, общественными или профессиональными, а на промежуточных и нижних уровнях за организацию и проведение отвечают региональные и местные организации, правления клубов и советы коллективов физкультуры государственных предприятий и учебных заведений. Основу системы (ее

«нижний этаж») представляют спортивные клубы общественных и государственных организаций и советы коллективов физкультуры.

Система соревнований (линия «Б») и соответственно построенная подструктура нагрузок предполагает специальное подведение отдельного спортсмена к высшей спортивной форме ко времени проведения определенных (персонально для него) главных соревнований. Главными соревнованиями в соревнованиях линии «А» считаются соревнования высшего уровня системы соревнований, например, первенства мира. Эта линия организации координирует согласование спортивной подготовки в интересах спортсмена и общества. Иерархия системы соревнований строится по признаку приближения к вершине «вертикали управления» спортивным движением. Главными соревнованиями линии «Б» считаются соревнования высшего уровня «Этажа» системы подготовки, соответствующей уровню достижений спортсмена.

Организирующая функция системы соревнований проявляется еще в одном их свойстве. Соревнования проводятся по заранее объявленным программам. Спортсмены заранее знают, когда, где, по какой программе проводятся соревнования. И строят свою тренировку в соответствии с программой соревнований, которые они считают главными. Это позволяет использовать программу соревнований в качестве организатора системы тренировки спортсменов. В этом аспекте следует обозначить сущность понятия «спортивная форма» и особенности ее динамики.

«Спортивная форма» — уровень спортивной работоспособности, соответствующий адаптированности спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Следует различать два основных вида спортивной формы: тренировочная спортивная форма и соревновательная спортивная форма. Особенности формирования этих разновидностей спортивной формы будут рассмотрены в отдельном сообщении, в контексте проблем построения спортивной тренировки. Тренировочная форма характеризует уровень адаптации к текущим тренировочным нагрузкам.

Соревновательная форма характеризует уровень адаптации к соревновательным нагрузкам. Этот вид спортивной формы формируется при

некотором снижении объемов тренировочных нагрузок и оптимального увеличения их интенсивности.

И еще одна функция системы соревнований – тренировочная. В системе спортивной подготовки (совершенствования) соревнования не только организуют тренировку и контролируют ее качество, но и помогают решать задачи системы совершенствования в целом. И в частности, задачи тренировки. Конкретным средством и методом спортивного совершенствования служит соревновательное упражнение. Соревнование требует особых знаний, умений и навыков, которые, как и все в спорте в целом, формируются только в практической деятельности. Все решаемые задачи – от усвоения сути спорта и его этики, принципов спорта до эффективного решения практических задач за гранью возможного!!!

Основные задачи обучения и воспитания (т.е. совершенствования), которые могут быть решены только в системе соревнований.

На этапе начальной подготовки:

1) Осознать соревнование как товарищеское взаимодействие, а также другие принципы спорта, в том числе направленность на повышение уровня собственных возможностей.

2) Научиться выполнять правила соревнований и требований, спортивной этики.

3) Научиться выполнять указания тренера и сосредоточивать внимание на собственном поведении в напряженной соревновательной обстановке.

4) Научиться радоваться возможности убедиться в своем прогрессе.

На этапе начальной специализированной подготовки:

1) Научиться стремиться к выявлению максимальных уровней своих способностей в ходе соревнований («терпеть» соревновательные нагрузки).

2) Научиться ставить себе общую задачу соревнования и умению эффективно ее решать.

3) Сформировать ощущения правильного действия в соревновательном упражнении и его стабилизации в ходе соревнования.

4) Научиться корректировать свое психическое состояние перед соревнованием и в его ходе.

На этапе углубленной специализированной подготовки:

1) Научиться самостоятельно планировать тактическую схему решения задачи соревнования, корректировать и решать ее в ходе соревнования.

2) Освоить приемы удержания «контакта» при лидировании, преследовании, равномерном и «рваном» темпе по ходу соревновательного поединка.

3) Научиться эффективно действовать при решении задач в динамике групповых и командных тактических взаимодействий.

4) Научиться приемам блокирования психических атак соперников, судей, зрителей в ходе соревнования.

На этапе высшего спортивного мастерства:

1) Добиться автоматизма реализации принципов спорта в собственной соревновательной деятельности.

2) Научиться самостоятельно ставить общую задачу спортивного соревнования и решать ее в ситуациях соревнования высшего уровня сложности.

3) Овладеть приемами разведки тактических намерений соревнующихся и маскировки собственных тактических планов.

4) Научиться управлять действиями соперников для успешной реализации собственных тактических планов.

5) Овладеть способностью сохранять высшую эффективность действий в условиях предельного утомления, в том числе под воздействием предельных психических нагрузок научиться не концентрировать в ходе соревнования свое внимание на ответственности перед социумом за его исход.

Перечень задач, решать которые следует в условиях соревнования, может быть продолжен, и внимательный думающий специалист легко найдет и другие, не упомянутые нами задачи. Почти все приведенные (и не приведенные) нами задачи можно научиться надежно решать не только на соревнованиях – соответствующие ситуации (или близкие к ним по существу)

можно «смоделировать» в условиях тренировки. Однако существует класс задач, которые в условиях тренировки нельзя воссоздать даже в приближенном варианте. Решение этого типа задач непосильно даже многим спортсменам высочайшей подготовленности. Известны случаи, когда рекордсмены мира не могли поднять штангу заявленного веса. Гимнасты справлялись со сложнейшими комбинациями, но ошибались при выполнении надежно освоенных простых элементов, фехтовальщики проигрывали финальные поединки равным или более слабым соперникам... Но очевидно одно: только участие в соревнованиях с установкой на формирование устойчивости к разрушающему воздействию ответственности за результат может обеспечить надежность соревновательной деятельности спортсмена.

Наверное, надо напомнить еще об одной функции спортивного соревнования – воспитательной. Соревнование – зрелище. А зрелище захватывает зрителя не только внешней привлекательностью, но и своим содержанием – видимым, наглядным, и внутренним – идейным, эмоциональным, образным. Заинтересованный зритель не просто воспринимает происходящее, он переживает воспринимаемое. Более того, зритель теряет собственную систему нравственных оценок происходящего по сюжету зрелища, сливаясь – воспринимая не критически, сочувственно, все поступки объекта своих переживаний, кумира, героя...

Поведение спортсмена на соревнованиях – мощное средство воспитания «болельщика». Именно по этой причине поведение спортсмена на соревнованиях имеет первостепенное значение в структуре целей и задач спортивной подготовки. И как причина, порождаемая следствием (философский парадокс), - необходимость специального обучения будущего спортивного педагога методам нравственного воспитания, пронизывающего всю систему подготовки в спорте. А еще глубже – необходимость формирования нравственной основы будущего спортивного педагога на всем пути его профессиональной подготовки и практической деятельности.