

# спорт

*Спортом в узком смысле* правомерно называть лишь **собственно соревновательную деятельность.**

Это есть деятельность, исторически сложившаяся и выделившаяся в форме состязаний как особый тип **достиженческой активности**, которая выявляется в условиях четко **регламентированного** соперничества и направлена на **максимальную** реализацию **достиженческих** возможностей индивида (его Сил, способностей, умений) в специально выделенных для этого вида действий с **объективизированной** оценкой достигаемых **результатов.**

## Признаки характеризующие понятие спорт

- система специальных стимулов, пробуждающих и усиливающих состязательно-достиженческие установки личности (присвоение спортивно-квалификационных разрядов и званий, определение спортивных рейтингов, моральные и другие поощрения, прогрессирующие пропорционально уровню достижений, и т.п.);
- унификация состава действий, разрешаемых в состязании, условий их выполнения и способов оценки достижений (что закрепляется официальными правилами спортивных соревнований, которые во многих видах спорта приобрели международный статус);
- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции, имеющим гуманную основу (что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики, ряд которых получил мировое признание в Олимпийской хартии, Международном манифесте о спорте и в других международных установлениях);
- системное воспроизведение соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достиженческим способностям участников; связанное с этим определение рейтинга участников (своего рода ранжирование их) в прямой зависимости от уровня достижений.

## Спортивное соревнование (основные компоненты определяющие это понятие)

- соревновательную деятельность спортсменов (их состязание);
- соучастие (косвенное - вспомогательное, зрелищное и иное не прямое участие) в состязании заинтересованных лиц (тренеров, спортивных арбитров, болельщиков и других);
- обусловленные спортивным состязанием взаимоотношения между непосредственными его участниками (спортсменами) и соучастниками;
- формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними, придающие всему этому упорядоченность как целостному событию спортивной жизни.

Типологические группы разных видов спорта, существенно отличающихся по характеру деятельности спортсменов, факторам и способам достижения спортивного результата.

**1-я группа** - виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Сюда относится большинство основных видов спорта, имеющих, естественно, внутригрупповые отличия (скоростно-силовые ациклические; циклические, требующие преимущественно выносливости; спортивные игры и спортивные единоборства; спортивно-гимнастические, легкоатлетические и другие многоборья и др.).

**2-я группа** - виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, буером и т.д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат.

**3-я группа** - стрелковые виды спорта (с использованием огнестрельного или иного стрелкового оружия, в частности лука, арбалета), двигательная активность спортсмена в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

**4-я группа** - абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (например, разновидности шахматного и шашечного спорта и т.п.).

**5-я группа** - технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются предметы (продукты) условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, авто-, судоплавающие модели и т.д.).

# Виды спортивных соревнований

- **по значению и решаемым задачам** (подготовительные, отборочные, главные, контрольные, классификационные, показательные);
- **по масштабам** (районные, городские, региональные, континентальные, Олимпийские игры);
- **по характеру организации** (открытые, закрытые, традиционные, матчевые, кубковые и др.);
- **по форме зачета** (личные, командные, лично-командные);
- **по возрастным категориям участников** (детские, юниорские, для взрослых, для ветеранов);
- **по полу** (среди мужчин или женщин);
- **по профессиональной ориентации участников** (школьные, студенческие и др.)

# Соревнования в системе подготовки

(по значению и решаемым задачам)

## **Подготовительные соревнования.**

- совершенствование техники и тактики в условиях соревновательной деятельности;
- адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам ;
- повышение уровня тренированности спортсмена, приобретение соревновательного опыта.

## **Контрольные соревнования**

- позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена.
- дают возможность корректировать построение процесса подготовки
- контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

## **Подводящие (модельные) соревнования.**

- подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия.
- моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

## **Отборочные соревнования**

- проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга.
- условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

## **Главные соревнования.**

Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

## Способы проведения соревнований

Круговой,

Отборочно-круговой,

Смешанный

Способ прямого выбывания

Двухэтапный ( квалификационный, основной)

# Правила соревнований

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.



# Положение о соревнованиях

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 стране, НОК, 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.

## Спортивный календарь (основные требования)

- *Регулярность соревнований различного типа и ранга, которая позволяла бы стартовать спортсменам на протяжении крупных циклов тренировочно-соревновательного процесса.*
- *Охват широких контингентов спортсменов различной квалификации, возраста пола.*
- *Последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга*
- *Принципиальная соразмерность между особо престижными общезначимыми соревнованиями и усредненными величинами времени, объективно необходимыми для приобретения или сохранения спортивной формы наиболее вероятными участниками этих соревнований.*
- *Стабильность календаря, выражающаяся в твердой гарантированности того, что утвержденные основные пункты не будут подвергаться пересмотру без крайней необходимости, а также в традиционной воспроизводимости из года в год того в нем, что оправдывается делом и не противоречит тенденциям развития спорта.*

# Условия получения официального статуса соревнований

- включено в официальный спортивный календарь, то есть утверждено в заблаговременно принятом спортивными организациями (обычно на год вперед) перечне соревнований с указанием сроков, масштаба и назначения (региональные либо более масштабные спортивные первенства, розыгрыши спортивных кубков различного уровня и т.д.);
- организуется согласно официальному положению о соревновании - четко оформленному нормативному документу (постоянно действующему как Олимпийская хартия), в котором в соответствии с конкретным назначением соревнования определяется состав его участников, порядок их допуска и выступлений, конкретизируются регламент и критерии определения исхода соревнования, другие стороны и условия его организации;
- проводится в соответствии с правилами соревнований, официально действующими в видах спорта, и обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем.

# Определение результата в соревнованиях

## 1. Виды с объективно метрически измеряемым результатом.

Спортивный результат измеряется по времени, расстоянию, массе снарядов, точности.

- *виды спорта с относительно постоянными условиями соревнований*: легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный (трек), стрелковый, конькобежный спорт, и др.

Соревнования по перечисленным видам спорта проходят на стандартных спортивных аренах (стадионах, бассейнах, залах, тирах и др.) с относительным постоянством внешних условий;

- *виды спорта с непостоянными условиями проведения соревнований*: лыжный, горнолыжный, парусный спорт, велосипедный (шоссе) и др. Отличительной характеристикой соревнований в этих видах спорта является изменчивость профиля трасс и условий, что предъявляет своеобразные требования к соревновательной деятельности, а следовательно, и подготовленности спортсменов.

## 2. Виды, в которых результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований.

результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему впечатлению о точности, сложности и красоте выполненных спортивных упражнений.

К этой группе относятся:

- гимнастика спортивная и художественная, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание и др.;
- прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках и др.

## Определение результата в соревнованиях

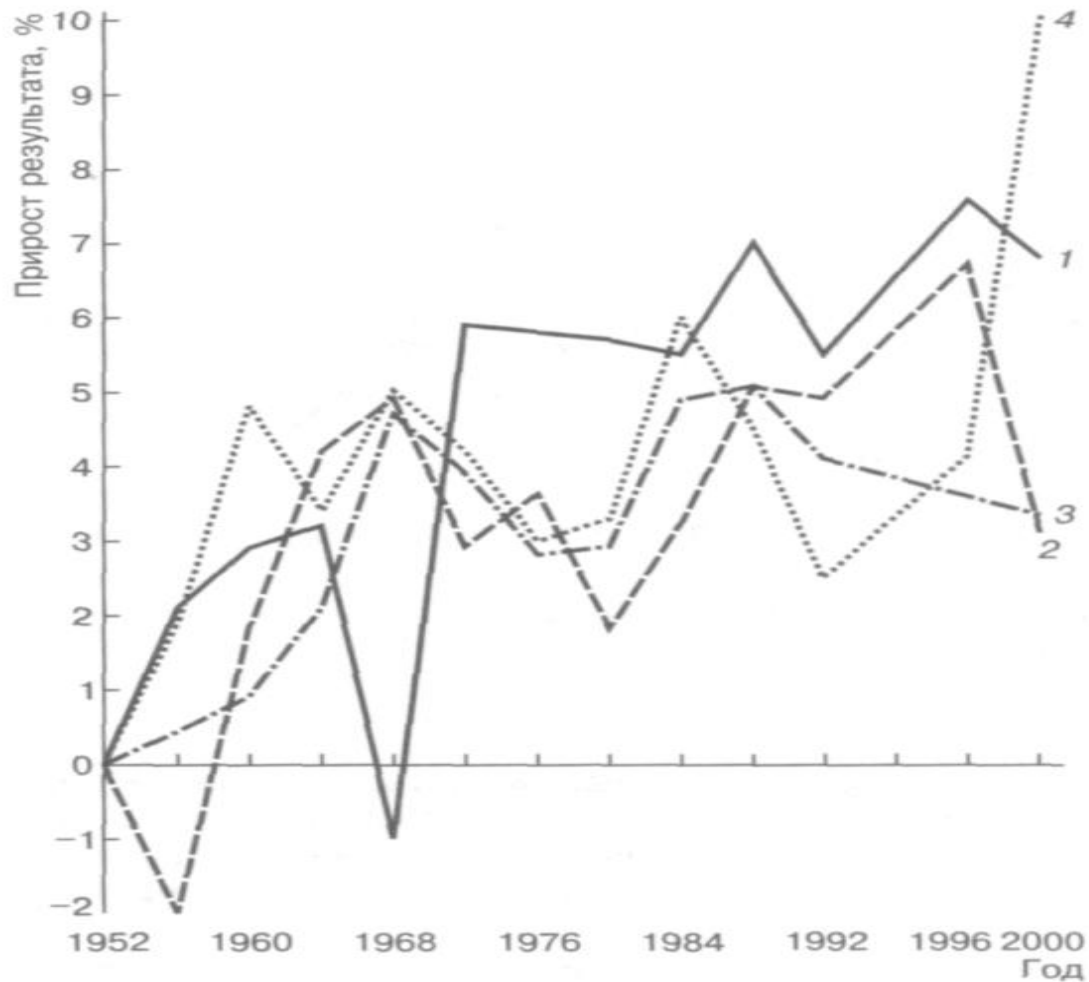
### **3. Виды, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполненные действия в вариативных ситуациях.**

- результат определяется за установленное правилами соревнований время, которое должно быть полностью исчерпано (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др.);
- Есть лимитированное правилами время соревновательного поединка (борьба, бокс, фехтование), но и возможно ускоренное достижение победы в двух вариантах:
  - 1) выполнение действия, которое дает так называемый чистый выигрыш: нокаут в боксе, «чистая» победа в борьбе;
  - 2) достижение победы при выигрыше определенного количества очков раньше истечения обусловленного правилами лимита времени (фехтование);
- виды спорта, в которых победа определяется результатом, но соревнования не ограничены временем их проведения (теннис, теннис настольный, волейбол и др.).

### **4. Комплексные виды спорта**

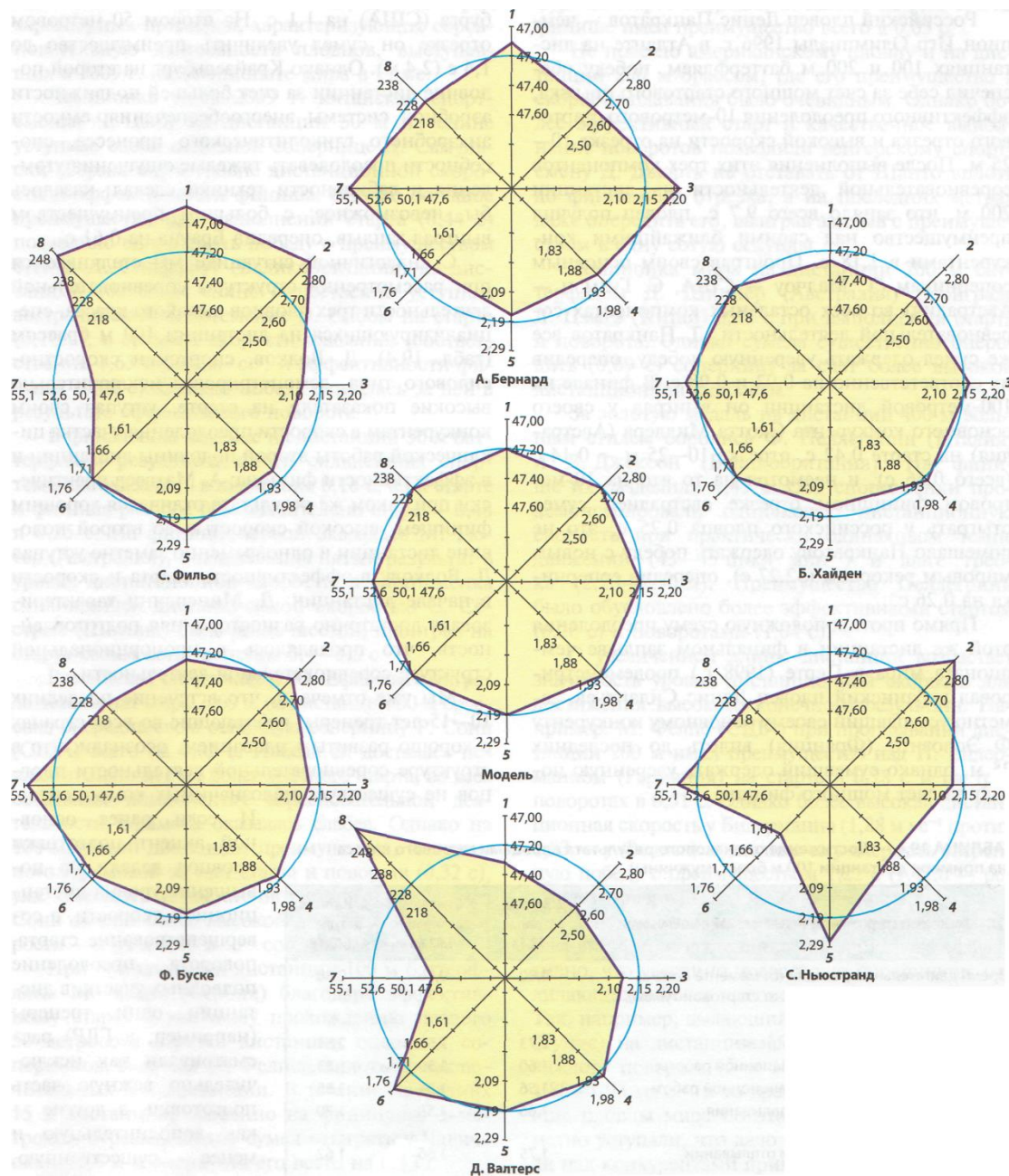
современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье и др.

Динамика результатов чемпионов Игр Олимпиад в беговых видах легкой атлетики  
(мужчины) на дистанциях:



1 — 10 000 м; 2 — 200 м; 3 — 100 м; 4 — 1500 м

Соответствие индивидуальных параметров соревновательной деятельности сильнейших пловцов мира обобщенной модели (дистанция 100 м, вольный стиль):



1 — результат, с; 2 — стартовая скорость (15 м), м/с 3 скорость на первом 50-метровом отрезке, м/с; 4 — скорость на втором 50-метровом отрезке, м/с; 5 — скорость при выполнении поворота (5 + 10 м) м/с; 6 — скорость на финишном отрезке (5 м), м/с; 7 — темп, цикл-мин<sup>-1</sup>; 8 — шаг, см

# Компоненты соревновательной деятельности в спринте

В спринтерском беге или скоростном беге на коньках спортивный результат зависит от:

- *эффективности старта;*
- *скорости стартового разгона;*
- *уровня дистанционной скорости;*
- *способности удержать высокую скорость на финише.*

В силу этого основными компонентами обеспечения являются:

- *время простой и сложной реакции;*
- *импульс силы мышц;*
- *быстрота мышечного сокращения;*
- *мощность и емкость алактатного анаэробного процесса;*
- *мощность лактатного анаэробного процесса и др.*

К компонентам реализации соответственно следует отнести:

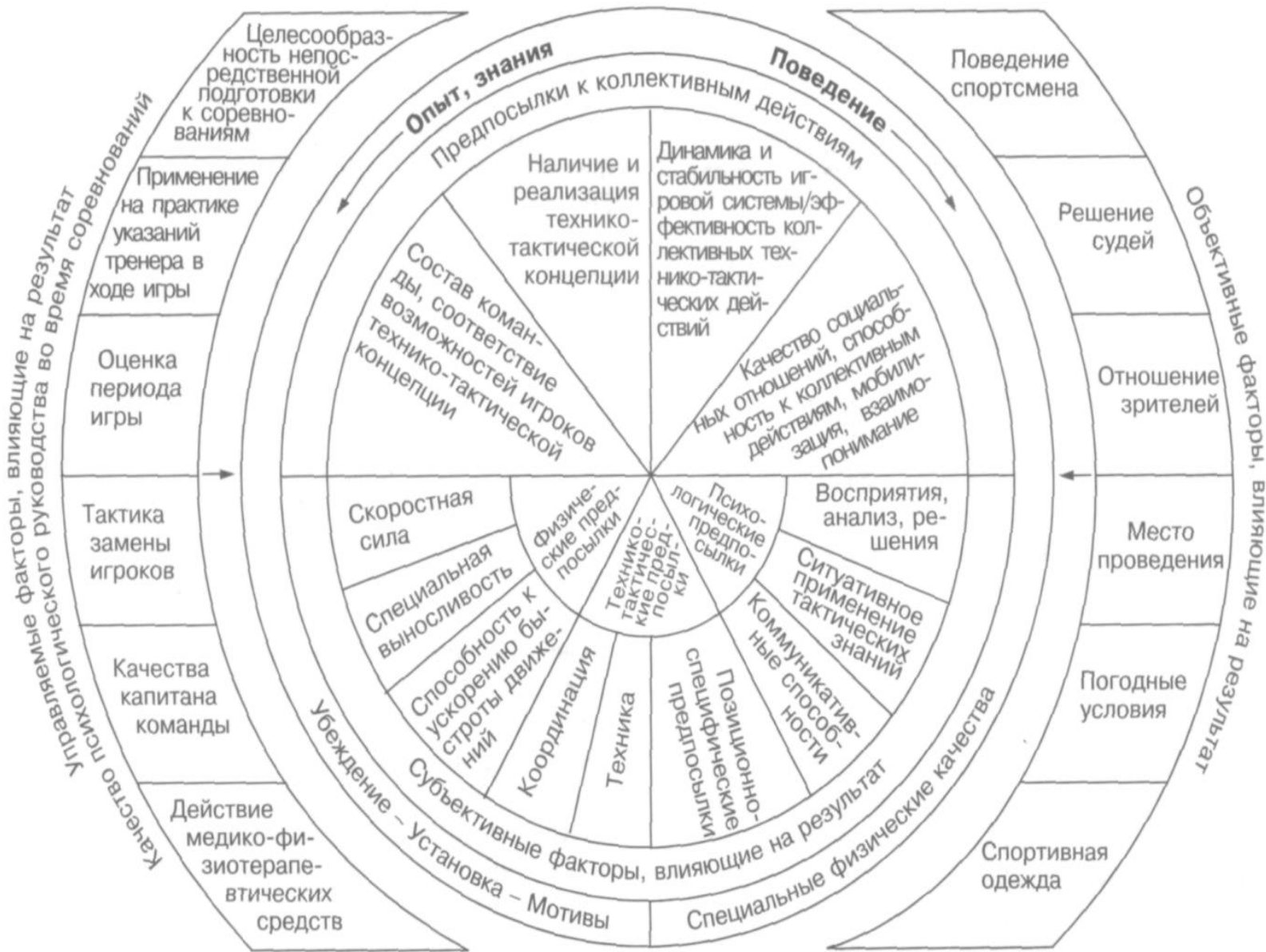
- *технику старта и стартового разгона;*
- *амплитуду и частоту движений;*
- *эффективность бега на вираже.*



Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в фехтовании (Barth, 1977)



# Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спортивных играх



## Ошибки соревновательной деятельности(Смирнов, Зулаев, 1996)



**Рис. 7.17.** Схематическая модель использования информации для обеспечения эффективных действий (Barth, 1994)

# Ошибки соревновательной деятельности (Смирнов, Зулаев, 1996)

Наименование признака	Содержание признака (характеристика ошибки)
<i>Общая характеристика ошибок</i>	
Форма проявления	явная — скрытая
Степень осознанности	осознанная — неосознанная
Наличие причины	закономерная — случайная
Вероятность проявления:	
• типичность	типичная — нетипичная
• ожидаемость	возможная (ожидаемая) — неожиданная (внезапная)
Значимость	грубая — существенная — мелкая
<i>Проявление ошибок во внешней структуре деятельности</i>	
Характер соревновательной деятельности	по виду соревновательной задачи и условиям ее выполнения, режиму деятельности
Внешние признаки ошибок	по характеру нарушения предписанного алгоритма деятельности
<i>Проявление ошибок во внутренней структуре деятельности</i>	
Направленность личности	изменение мотивации к деятельности и установки на выполнение конкретного задания
Познавательные процессы	ошибки восприятия, внимания, памяти, мышления
Психомоторика	ошибки в скорости и точности реакции, координации движений
<i>Последствия ошибок</i>	
Общая характеристика последствий	наличие или отсутствие последствий, нанесенных потерь (ущерб)
Тип последствий	невыполнение соревновательного задания; возникновение предпосылок к инциденту; возникновение происшествия (поломка, авария, травма, увечье)
Вид последствий	ухудшение качества выполнения задания; изменение задания и его элементов, ухудшение функционального состояния

# Поведенческая структура соревновательной деятельности спортсмена и последовательность фаз в процессе ее развертывания

