

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №8»

Кувалдин С.Н., Кувалдин Д.С., Сальников В.В.

Система соревновательной деятельности в борьбе самбо

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей

юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей. Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке.

Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Успех соревновательной деятельности спортсмена зависит от оптимального уровня мотивации спортсмена.

Разнообразие форм мотивации могут быть связаны как с личностными особенностями спортсмена, так и с общественной значимостью спортивных результатов участника соревнований. В системе спортивной подготовки формирование мотива выступления в соревновании имеет важнейшее значение. Чем выше социальная значимость мотива, и чем лучше это осознается самим спортсменом, тем лучше условия проявлений готовности спортсмена в достижении высоких спортивных результатов, в достижении победы в соревнованиях.

Особо важно осознание общественно значимых мотивов в спорте высших достижений, когда спортсмены, выступающие за рубежом по контрактам, и временно собранные для выступления на международных соревнованиях, как бы «теряют» чувство Родины. Это особенно ярко проявляется в спортивных играх, когда высококвалифицированные и подготовленные спортсмены проигрывают более слабым соперникам»

Обязательным компонентом любой соревновательной деятельности является определение цели и постановка задач на каждое конкретное соревнование. В спортивной психологии используется понятие «целевая установка». Формирование целевой установки для каждого конкретного соревнования должно учитывать реальные возможности спортсмена - уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической подготовленности.

Целевую установку формирует тренер, однако немаловажным обстоятельством является то, как спортсмен понимает поставленные перед ним цели и задачи. Иногда в практике спорта есть случаи, когда тренер

ставит перед спортсменом «сверхзадачи», установку на достижение очень высоких результатов. В этом случае проявляется завышенная оценка состояния готовности спортсмена тренером, или сознательное завышение целей и задач, опираясь на субъективное мнение тренера о том, что при постановке «сверхзадач» спортсмен будет больше выкладываться на соревнованиях при решении данной целевой установки.

К «неосуществимым» целевым установкам надо относиться очень осторожно, т. к. это чревато затуханием мотивации, ослаблением волевых усилий, затуханием интереса участия в соревнованиях, и это может отразиться на всей системе психолого-педагогического воздействия на спортсмена в период соревнований.

Предсоревновательная подготовка предусматривает решение следующих задач:

- определить основную цель и поставить конкретные задачи действий спортсмена в предстоящем соревновании с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- учесть объективные условия предстоящего соревнования и составить конкретный план подготовки к наиболее эффективным действиям спортсмена в этих условиях;

- учесть сильные и слабые стороны соперника, спортивной команды и разработать тактический план соревновательной деятельности с учетом собранной информации;

- разработать несколько вариантов тактических действий;

- определить уровень технической готовности спортсмена, еще раз провести оценку навыка выполнения двигательного действия с учетом уровня спортивного мастерства;

- сформировать активное стремление к победе через целевую установку спортсмену на состав соревновательных действий в каждом конкретном соревновании;

- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы или высокого спортивного результата в предстоящем соревновании;

- создать у спортсмена оптимально высокий уровень притязаний как основу направленности личности на достижение победы;

- поддержать бодрое эмоциональное состояние личности через преодоление отрицательных эмоций, вызванных ожиданием предстоящего соревнования;

- развить и усовершенствовать приемы саморегуляции и самодиагностики и создать состояние эмоциональной устойчивости;

- сформировать готовность к максимальным волевым усилиям и к преодолению максимальных физических напряжений в условиях соревнований;

- создать четкую систему организации внимания спортсмена через разработку специальной программы контроля за своими действиями на протяжении всего времени участия в соревнованиях.

Психологическое воздействие на спортсмена в предстартовый и предсоревновательный периоды соревновательной деятельности должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности.

Особая роль в системе воздействия в предсоревновательные дни отводится формированию навыка мобилизации к выступлениям на предстоящих соревнованиях. Подобная мобилизация характеризуется максимальной активизацией сознания, спортивной деятельности и личности субъекта будущих соревнований.