

# **Лекция 3. Система спортивных соревнований юных спортсменов**

- 1. Роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов. Структура соревнований по возрастным группам в нашей стране.**
- 2. Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований для юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок и условий проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов.**
- 3. Подготовка юного спортсмена к участию в соревнованиях.**

# 1. Роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов. Структура соревнований по возрастным группам в нашей стране

В зависимости от целевого назначения соревнования подразделяют на:

1. Официальные, проводятся в строгом соответствии с правилами соревнований. По их итогам присваиваются спортивные разряды и звания. Это первенства, чемпионаты, кубки.
2. Неофициальные, правила и программа могут отличаться от официальных и, как правило, формулируются проводящей организацией. Это различные турниры, матчевые и товарищеские встречи.

**В зависимости от поставленных задач соревнования подразделяют на следующие виды:**

**Первенства, чемпионаты, кубки—** наиболее ответственные состязания. Их проводят раз в год.

**Классификационные соревнования** организуются для определения спортивной подготовленности, выполнения разрядных требований Единой спортивной классификации.

**Отборочные соревнования** проводят с целью комплектования команд.



**Матчевые встречи** предусматриваются в календаре соревнований и носят традиционный характер. Такой вид состязаний способствует развитию дружеских взаимоотношений между отдельными городами и республиками страны и зарубежными спортсменами.

**Товарищеские встречи** проводят по договоренности с отдельными командами для проверки подготовленности к предстоящим соревнованиям и совершенствования по всем разделам спортивной тренировки.

## 2. Основные документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований для юных спортсменов. Нормы соревновательных нагрузок и условий проведения соревнований

**Календарный план соревнований** составляется организацией, ответственной за их проведение.

Он заранее утверждается и рассылается на места.

Календарный план соревнований должен быть стабильным и традиционным. Типовой образец календарного плана соревнований приведен в табл.1.

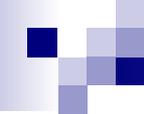
№ пп	Наименование соревнования	Срок проведения	Место проведения	Участвующие организации	Ответственный за проведение соревнований
------	---------------------------	-----------------	------------------	-------------------------	--



**Положение о соревнованиях** является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнований. Каждый раздел этого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен. Положение составляется на основе календарного плана и правил соревнований по данному виду спорта и рассылается участвующим организациям **не позднее чем за месяц до проведения соревнований.**

**Положение о соревнованиях состоит из следующих разделов:**  
цель и задачи; место и время проведения, участники; руководство подготовкой проведения соревнования; программа и условия проведения соревнования; порядок определения победителей; награждение победителей личного и командного первенства; срок и порядок подачи заявок; условия приема участников.

**(Д/З)**



В плане многолетней подготовки юных спортсменов важное значение имеет определение оптимального количества стартов. Каждый соревновательный старт требует больших энергетических затрат, необходимого времени для восстановления. Поэтому частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

На этапе начальной спортивной специализации количество соревнований 6-8, а к концу этапа – 10-12 в течение года. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для 17-18 летних юношей в беге на средние дистанции рекомендуется 12-15 стартов, для девушек этого возраста – 12-15 стартов в году, в лыжных гонках – 24-30 стартов для юношей и девушек в течение сезона, в волейболе – 45-50 соревнований.

### 3. Подготовка юного спортсмена к участию в соревнованиях

Психологическая помощь юным спортсменам направлена на то, чтобы:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);
- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости;

- 
- обучить необходимым психологическим технологиям и внедрению их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
  - вывести спортсмена на уровень психологической стабильности;
  - раскрыть индивидуальные творческие ресурсы







