

## Система соревнований по спортивной борьбе

Понятие система соревнований является многогранным. Оно вбирает в себя представление об их разновидностях, числе и месте в структуре тренировочного года.

### Разновидности соревнований

Соревнования выделяются по трем признакам: по цели (Квалификационные, Контрольные, Главные), способу проведения (Матчевые, Турнирные) и особенностям определения победителей (Личные, Командные, Лично-командные).

Квалификационные соревнования проводятся с целью выполнения спортсменами разрядных норм, контрольные – с целью проверки правомерности избранной направленности подготовки в очередном тренировочном мезо-цикле, а главные- для подведения итогов подготовки в одном из трех макроциклов тренировочного года.

Весьма важным, а поэтому специально выделенным признаком главных соревнований является психическая и физическая напряженность. Степень ее зависит от спортивной квалификации соперников. Чем квалификация выше, тем выше больше напряженность турнира. Именно поэтому в рациональной системе соревнований определенная часть их них должна проходить на пределе психической и физической напряженности, когда каждый поединок требует от единоборца сверхмаксимальной самоотдачи. Но даже при такой системе соревнований воспитание высококвалифицированных единоборцев невозможно без регулярного использования сильных спарринг-партнеров. Это одно из крайне важных требований подготовки, обеспечивающих успех на чемпионатах мира и олимпийских играх. Не случайно сборные команды Японии и Южной Кореи по спортивной борьбе, регулярно участвуя в серии европейских турниров, набираются необходимого опыта во встречах с выдающимися борцами сильнейших европейских стран. Выполнение данного требования в рамках одной страны весьма затруднительно и очень дорого. Основная сложность состоит в отсутствии нужного количества сильных спарринг-партнеров в стране. Поэтому возможны два решения: организация совместных тренировок или участие в крупных международных турнирах. Проблему совместных тренировок можно решить внутри одной страны, тогда как участие в необходимом числе международных турниров могут обеспечить только международные федерации по тому или иному виду единоборства.

## Число соревнований и их место в тренировочном году

Число соревнований зависит от избранного варианта системы планирования соревнований. Таких систем две: общепринятая и серийная.

Согласно общепринятой системе число соревнований в тренировочном году варьируется в пределах 6-9 и зависит от возраста единоборца, частоты участия в матчевых, турнирных, личных, командных соревнованиях, контрольных, главных турнирах и числа напряженных соревнований с очень сильными соперниками. Например, чем старше спортсмен, тем в меньшем числе соревнований (особенно напряженных) он может выступать. Число соревнований может возрасти за счет участия в командных турнирах, так как их нагрузки неизмеримо меньше личных соревнований. И, наоборот, оно уменьшается при большой напряженности турниров с участием сильнейших соперников.

Однако число главных соревнований во всех случаях остается стабильным. таких соревнований у единоборцев бывает, как правило, три. Например, у членов национальной команды это чемпионаты страны, континента и мира (в олимпийском году - Игры олимпиады вместо чемпионата мира).

Что же касается серийной системы планирования соревнований, то ее впервые предложили и использовали венгры. Главная ее особенность заключается в том, что в течении 5-6 недель еженедельно проводятся напряженные (как правило) международные соревнования. Данная система планирования соревнований является жесткой. Однако возможность ее реализации подтверждена более чем десятилетним опытом проведения еженедельных турниров по единоборствам в различных странах Европы. В таких соревнованиях участвуют сильнейшие борцы - чемпионы своих стран, континентов, мира, олимпиад. Как правило, они проходят в течении 3-4 дней, затем команды переезжают в другую страну и в очередную неделю вновь участвуют в турнире. Число соревнований в тренировочном году возрастает, причем в основном за счет напряженных турниров, что существенно повышает квалификацию спортсменов.

автор: Самохвалов А.Н.

