



**Никитушкин Виктор Григорьевич —**

доктор педагогических наук, профессор, ведущий научный сотрудник  
«Федерального научного центра физической культуры и спорта»  
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК).

Автор более 300 работ по теории и методике физического воспитания,  
спортивной тренировки, теории и методике детско-юношеского спорта.

В 2011–2021 гг. вышли в свет следующие книги автора:

«Профессиональное образование в области физической культуры  
и спорта». (2011); «Основы научно-методической деятельности в области  
физической культуры и спорта». Учебник (2013); «Комплексный контроль  
в подготовке юных спортсменов: монография» (2013);

«Оздоровительные технологии в системе физического воспитания.

Учебное пособие» (2013); «Физическое воспитание в школе.

Легкая атлетика: учебное пособие» (2014); «Метаучение о воспитании  
двигательных способностей: монография» (2016);

«Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных  
спортсменов: монография» (2017); «Спорт высших достижений:  
теория и методика». Учебное пособие (2018); «Социальная адаптация  
спортсменов после завершения карьеры: монография» (2021).

ISBN 978-5-907225-66-4



[www.olimppress.ru](http://www.olimppress.ru)



В.Г. Никитушкин

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

УЧЕБНИК



СПОРТ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

В.Г. Никитушкин

---

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

У Ч Е Б Н И К

*Рекомендуется  
Федеральным учебно-методическим объединением  
в системе высшего образования по укрупненной группе  
специальностей и направлений подготовки 49.00.00 –  
«Физическая культура и спорт» в качестве учебника  
для использования при реализации основных  
профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС  
ВО и/или примерной основной образовательной программы по  
направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт»*



Москва 2021

УДК 796/799  
ББК 75.1я73  
Н62

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор П.В. Квашук,  
доктор педагогических наук, профессор В.П. Черкашин

**Никитушкин В.Г.**

Н62 Теория и методика детского-юношеского спорта.  
Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

ISBN 978-5-907225-66-4

Учебник представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам детского-юношеского спорта, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры. Раскрываются содержание, организационные формы подготовки юных спортсменов, общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы оптимального планирования и построения тренировки детей, подростков, юношей и девушек в годичном цикле и многолетней подготовки.

Учебник адресован студентам (бакалаврам и магистрам), тренерам, преподавателям физического воспитания, спортсменам и всем, кто занимается физической культурой и спортом.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.1я73**

**ISBN 978-5-907225-66-4**

© Никитушкин В.Г., 2021  
© Издательство «Спорт».  
Оформление, издание, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Предмет теории и методики детско-юношеского спорта .....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 2. Организационные и программно-нормативные основы детско-юношеского спорта .....</b>	<b>23</b>
2.1. Организационные основы детско-юношеского спорта .....	23
2.2. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта .....	32
2.3. Возрастные границы обучения в учреждениях спортивной подготовки .....	48
<b>Глава 3. Научно-методические основы развития детско-юношеского спорта в России .....</b>	<b>60</b>
3.1. Научно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта .....	60
3.2. Психологическая подготовка юных спортсменов .....	74
3.3. Воспитательная работа с юными спортсменами .....	80
3.4. Питание юных спортсменов .....	86
3.5. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки .....	90
<b>Глава 4. Учет возрастных особенностей детей при занятиях физической культурой и спортом.....</b>	<b>97</b>
<b>Глава 5. Спортивный отбор в многолетней подготовке юных спортсменов .....</b>	<b>115</b>
5.1. История разработки проблемы спортивного отбора в стране.....	115
5.2. Этапы спортивного отбора .....	128
<b>Глава 6. Соревнования и соревновательная подготовка юных спортсменов .....</b>	<b>153</b>
<b>Глава 7. Принципы спортивной тренировки в юношеском спорте.....</b>	<b>180</b>
<b>Глава 8. Основы построения тренировки юных спортсменов .....</b>	<b>196</b>

<b>Глава 9. Построение многолетней тренировки юных спортсменов .....</b>	<b>218</b>
<b>Глава 10. Планирование и управление многолетней подготовкой юных спортсменов .....</b>	<b>242</b>
10.1. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов .....	242
10.2. Управление процессом подготовки юных спортсменов .....	258
<b>Глава 11. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов на этапах многолетней подготовки .....</b>	<b>268</b>
<b>Глава 12. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов .....</b>	<b>286</b>
12.1. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов .....	286
12.2. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов .....	299
12.3. Педагогический контроль деятельности спортивных школ .....	314
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>320</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>323</b>

# Введение

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям спортом одаренных юношей и девушек для пополнения рядов спортсменов высокого класса. Сейчас немыслимо вести разговор о высоких спортивных результатах, не имея в виду длительную тренировку спортсмена, так как случайно показать высокие результаты в спорте невозможно. Тренировки должны проводиться непрерывно, постоянно. Планируя занятия, тренер-преподаватель должен знать, как строить спортивную тренировку на несколько лет вперед, т.е. грамотно планировать многолетний тренировочный процесс, применять передовые методы тренировки.

Повышение эффективности работы спортивных школ и училищ олимпийского резерва, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немыслимо без серьезных исследований в области теории и методики детского и юношеского спорта. Неоспорим и тот факт, что в рассматриваемый возрастной период происходит закладка и формирование фундамента разносторонней физической подготовки, на основе которого в дальнейшем спортсмены добиваются высоких спортивных результатов. В связи с этим педагоги, психологи, медики и другие специалисты продолжают поиск более эффективных форм, средств, методов и методик работы с детьми и юношами.

Правовые основы физического воспитания и спортивной тренировки, а также подготовки спортивного резерва в Российской Федерации содержатся в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. и в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изменениями и дополнениями, внесенными в последующие годы.

В учебных заведениях физической культуры и спорта изучают педагогические, медико-биологические, общественные дисциплины и, конечно, теоретический и практический курсы по методике спортивной тренировки избранного вида спорта. Введены новые предметы, рассматриваются вопросы теории и методики юношеского спорта, инновационных концепций развития детско-юношеского спорта, управления подготовкой спортивного резерва, критериев отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки, комплексного контроля в подготовке юных спортсменов и ряд др. Студенты должны освоить программный материал, изложенный в учебниках и учебных пособиях, и изучить работы основоположников спортивной науки и практики.

Задача данного учебника – показать современное состояние теоретических и методических основ спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Вместе с тем отразить новые тенденции в современной науке и методике подготовки юных спортсменов.

Разработка актуальных проблем юношеского спорта прошла несколько этапов – от изучения частных вопросов, что характерно для работ 1950–60-х гг., до крупных обобщающих публикаций последних лет, в которых были вскрыты закономерности спортивной подготовки юношей и девушек в зависимости от их возрастных особенностей и этапов подготовки.

В разработку теоретико-методических основ юношеского спорта весомый вклад внесли специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК)\*, созданного в СССР в 1933 г. Именно здесь в 1960-е гг. проф. В.П. Филин и коллектив руководимой им лаборатории совместно с лабораторией возрастного врачебного контроля, которую возглавляла проф. Р.Е. Мотылянская, положили начало становлению теории и методики юношеского спорта.

В 70-е–80-е годы прошлого столетия под руководством профессора М.Я. Набатниковой были решены многие теоретические

---

\* Ныне – Федеральный научный центр физической культуры и спорта

и практические вопросы подготовки спортивного резерва в стране. Вместе с сотрудниками ВНИИФК в этой работе принимали участие многие специалисты институтов физической культуры страны. Ими выполнены многочисленные научные исследования, имеющие важное теоретическое и практическое значение. Результаты исследований нашли отражение в ряде научных публикаций, заложивших основу развития теории и методики детского и юношеского спорта.

За последние три десятилетия в Российской Федерации проведены многие исследования, которые легли в основу подготовки и издания большого количества спортивной литературы, посвященной проблемам юношеского спорта.

При написании настоящего учебника были использованы материалы исследований, выполненных под руководством В.П. Филина, М.Я. Набатниковой и ряда других ученых в советское время, а также собственных исследований автора и научной школы, созданной во ВНИИФКе.

# Глава I

## ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

В Российской Федерации физическое воспитание и спорт являются одним из важнейших средств укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования моральных и волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. В настоящее время разрабатываются и осуществляются мероприятия по дальнейшему подъему физической культуры и спорта с тем, чтобы занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом уже в ближайшие годы стали повседневной потребностью человека, особенно детей и молодежи.

Большое внимание детскому и юношескому спорту уделено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, разработанной в соответствии с поручением Президента Российской Федерации В.В. Путина и утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

В Стратегии раскрывается видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу.

Основные положения Стратегии конкретизированы в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до

2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 17.10.2018 г. № 2245-р.

В документах подчеркивается, что молодое поколение должно расти физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Особое внимание обращено на повышение эффективности деятельности спортивных школ, на необходимость совершенствования работы по подготовке спортивных резервов, научно-методического, медико-биологического обеспечения, развитие экспериментальной и инновационной деятельности в этой сфере, создание необходимых организационных, материально-технических, финансовых условий.

Государство предоставляет широкие возможности подрастающему поколению нашей страны для занятий спортом. В спортивных школах и спортивных секциях общеобразовательных школ занимаются сотни тысяч детей, подростков, юношей и девушек. Эффективность их подготовки обуславливается высоким теоретическим и методическим уровнем преподавателей и тренеров. Детский и юношеский спорт в нашей стране становится все более важным социальным фактором формирования человека.

В процессе общественного развития в физическом воспитании появились научные дисциплины, призванные глубоко проникать в сущность явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, расширять и углублять знания об эффективных средствах и методах воздействия на физическое развитие человека, тем самым решая практические вопросы. Разработаны новые **Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП)**, представляющие собой совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в различных видах спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки являются обязательными при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, а также устанавливают требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта

и срокам обучения по этим программам. Срок действия ФССП не превышает четыре года.

К настоящему времени сложился комплекс научных дисциплин, объектом исследования которых являются процесс физического воспитания и спортивная тренировка. Сформировался новый раздел теории спорта – *теория и методика детского и юношеского спорта, т.е. совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, о наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса.*

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. (в ред. ФЗ № 127-ФЗ от 30.04.2021 г.) **детско-юношеский спорт** определяется как «часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва.

Теория и методика детского и юношеского спорта учитывает возрастные особенности детей школьного возраста, специфику использования средств, методов, организационных форм, наиболее соответствующих каждому этапу многолетней спортивной подготовки.

Современные условия жизни (урбанизация, цифровизация, бурное развитие промышленности, транспорта, определенные изменения в окружающей среде и др.) предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности, к защитным силам организма человека.

Большое внимание, которое уделяется в системе физического воспитания вопросам развития спорта среди детей и молодежи, определяется прежде всего широкими возможностями его использования для укрепления здоровья и воспитания подрастающего поколения нашей страны. В сравнении с другими методами

и формами физического воспитания детей школьного возраста спорт наиболее эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, в большей мере влияет на развитие двигательных способностей. Можно с полным основанием полагать, что именно спорт наиболее способствует психическому развитию детей и подростков. Для подростков вообще характерны бурно развивающееся самосознание, стремление воспитать в себе ценные качества личности (волевые, нравственные, физические). И именно в спорте школьники находят эффективное средство развития этих способностей.

Внимание специалистов всех стран все в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей полноценное пополнение составов национальных сборных команд. Анализ состояния мирового спорта показывает, что высокие организационный и методический уровни спортивной работы с детьми и подростками в значительной степени определяют успех той или иной страны на международной спортивной арене. Поэтому вполне закономерно, что в нашей стране, как и в других сильнейших в спортивном отношении странах мира, огромное внимание уделяется подготовке резервов сборных команд.

В процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста успешно решаются следующие задачи: укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие; воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и трудовой деятельности; овладение знаниями, дающими возможность успешно использовать средства физической культуры и спорта в процессе трудовой деятельности и повседневной жизни; подготовка резервов спортивных сборных команд.

Вне школы физическое воспитание детей, подростков, юношей и девушек организуется объединенными усилиями органов просвещения и спортивных организаций с привлечением обществен-

ности и молодежного физкультурного актива. Организация этой работы характеризуется следующими основными положениями:

1) соответствием цели, задачам и принципам системы физического воспитания, ориентацией на выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации;

2) тесным контактом и согласованностью между всеми ведомствами, учреждениями, организациями, непосредственно заинтересованными в этой работе, а также общественностью и семьями;

3) преемственностью по отношению к школьному физическому воспитанию, всемерной помощью школе в закреплении, углублении и расширении у учащихся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в организации здорового отдыха;

4) использованием разнообразных, соответствующих интересам, возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся форм работы; упорядоченностью основных форм работы в соответствии с плановыми началами (система детских и юношеских соревнований, организация работы детских спортивных секций и школ по утвержденным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и т.д.);

5) постоянной опорой на сознательную дисциплину, активную заинтересованность детей и молодежи;

6) обеспечением всех основных форм внешкольных занятий по физической культуре и спорту квалифицированным методическим руководством и врачебным контролем.

В нашей стране функционирует широкая сеть специальных учреждений, государственных и общественных организаций, обеспечивающих внешкольную работу по физическому воспитанию детей, подростков, юношей и девушек. Такую работу непосредственно осуществляют организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, спортивные и другие секции в системе добровольных спортивных обществ, органов

Министерства просвещения РФ, спорткомитетов, Домов детского творчества, детских спортивных клубов, общественный физкультурный актив и штатные работники крупных спортивных и туристских баз, парков культуры и отдыха, а также ряда других государственных учреждений и общественных организаций.

Постоянно возрастает социальное значение спорта юных, совершенствуются организационные формы и методы физического воспитания, учебно-тренировочного процесса.

Большую роль в совершенствовании теории и методики спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек играют научные исследования. В научно-исследовательских, учебных институтах физической культуры, педагогических институтах, на кафедрах физического воспитания вузов страны выполнено много исследовательских работ, ценных для теории и практики юношеского спорта. На основе материалов исследований, данных обобщения передового опыта сложилась и оформилась научная и учебная дисциплина – теория и методика детского и юношеского спорта.

Разработка актуальных вопросов детского и юношеского спорта прошла несколько этапов – от изучения частных разделов, что было характерно для работ 50–60-х годов прошлого столетия, до крупных обобщающих публикаций последних десятилетий, в которых вскрыты важнейшие закономерности, присущие спортивной подготовке различных контингентов спортсменов в связи с их возрастно-половыми особенностями и этапами многолетней подготовки. В этом направлении достигнуты значительные успехи.

Неоценимый вклад в разработку теории и методики юношеского спорта и системы подготовки спортивных резервов внесли научные труды В.П. Филина (1968–1996), Р.Е. Мотылянской (1971–1978), М.Я. Набатниковой (1982), Ю.Г. Травина (1985), В.К. Бальсевича (1980–2010), Н.Ж. Булгаковой (1978–2010), В.М. Волкова (1983), Л.В. Волкова (1984–2008), Ю.Д. Железняк (1988), Г.Н. Максименко (1973–1990), В.Г. Алабина (1987–1997), В.Г. Бауэра (2005), В.П. Губы (2009, 2015), Т.С. Тимаковой (2002, 2018), В.Г. Никитушкина (1988–2020) и др. В их публикациях показана большая роль спорта в физическом воспитании под-

растающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, системы подготовки спортивных резервов.

Основателем теории юношеского спорта в стране В.П. Филиным сформулированы основы системы многолетней подготовки юных спортсменов; определены этапы многолетней тренировки, преимущественная направленность подготовки на каждом из них, установлены оптимальные возрастные границы достижения высших результатов в видах спорта. Выявлены особенности состава средств, методов, организационных форм тренировки на этапах. Сформулированы основные методические положения, на основе которых должна строиться многолетняя спортивная тренировка. Итоги многолетних исследований В.П. Филин подвел в первом в мире учебном пособии для институтов физической культуры «Теория и методика юношеского спорта», изданном в 1987 г. в издательстве «Физкультура и спорт».

Проблема развития физических качеств у юных спортсменов всесторонне разработана в трудах В.П. Филина, В.Г. Алабина, Л.В. Волкова, А.А. Гужаловского, Р.Е. Мотылянской и др. Обобщающими научными трудами по этой и другим актуальным проблемам детско-юношеского спорта являются монографии В.П. Филина «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» (1974), «Основы юношеского спорта» (1980), «Теория и методика юношеского спорта» (1987).

Проблема выбора средств и методов в тренировке детей и подростков исследована в работах В.П. Филина, В.Г. Алабина, В.С. Топчияна, П.И. Кабачковой, Т.А. Зельдович, Н.А. Минаевой, В.Г. Никитушкина и др. В результате исследований классифицированы средства подготовки в зависимости от возрастных особенностей, вида спорта и тренирующего воздействия, обоснованы эффективные методы тренировки.

Вопросы влияния занятий спортом на организм юного спортсмена освещены в работах Р.Е. Мотылянской, С.П. Летунова, Л.И. Стоговой. В трудах этих специалистов выявлены возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, функций сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, изменения состава крови и гормональных функций, высшей нервной деятельности.

Проблема определения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с различными возрастными группами изучалась многими специалистами под руководством В.П. Филина, Ф.П. Сулова, М.Я. Набатниковой и ряда других авторов. Сделаны первые попытки нормирования тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

Советские и российские ученые одними из первых в мире выдвинули концепцию спортивного отбора и обосновали главные методологические подходы к решению проблемы. Широко используя комплексный подход к оценке личности спортсмена, его функционально-соматических, анатомических, физиологических особенностей и двигательных способностей, выделили разнообразные критерии отбора и разработали методические рекомендации по отбору юных спортсменов в виды спорта. Существенный вклад в разработку единой системы отбора перспективных спортсменов внесли В.П. Филин, Н.Ж. Булгакова, В.К. Бальсевич, В.М. Волков, М.С. Бриль, Т.С. Тимакова, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, П.В. Квашук и др.

На основе результатов исследований разработаны программы отбора талантливых детей и подростков, сыгравшие положительную роль в деле подготовки спортивных резервов во многих видах спорта. Большое значение для системного решения проблемы отбора имел опыт внедрения методов моделирования в оценку соревновательной деятельности и разработку на этой основе комплексных целевых программ подготовки сборных команд по видам спорта.

Организационно-методические основы наиболее полно сформулированы в работах М.Я. Набатниковой, В.П. Филина, Л.Б. Кофмана. Важные аспекты этой проблемы (перспективы совершенствования системы подготовки спортивных резервов и их программное обеспечение) освещены в работах В.Г. Бауэра.

Еще в СССР коллективом специалистов отдела юношеского спорта ВНИИФК разработаны нормативные требования к много-

летней подготовке учащихся спортивных школ и УОР, созданы и внедрены в практику тренажерные устройства, которые дают возможность повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат путем использования различных сочетаний статического и динамического, уступающего и преодолевающего режимов работы мышц с сохранением структуры движений основного соревновательного упражнения. Разработана методология составления программ спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. В начале 2000-х гг. были подготовлены и изданы примерные программы для разных этапов спортивной подготовки более чем по 50 видам спорта.

Тренировочные нагрузки классифицированы по зонам интенсивности, в зависимости от вида спорта – их оказалось от 3 до 6. В юношеском спорте разработано 6 зон интенсивности, в основе которых лежит работа в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах энергообеспечения. Обоснована структура тренировочных и соревновательных нагрузок для различных групп спортсменов, занимающихся на стадии базовой подготовки, определены должные нормы физической подготовки и функционального состояния учащихся спортивных школ на этапах годового цикла для олимпийских видов спорта.

Результаты научных исследований нашли отражение в ряде научных публикаций 1980-х гг. Это прежде всего такие книги, как «Основы управления подготовкой юных спортсменов» (под ред. М.Я. Набатниковой, 1982), «Тренеру о юном спортсмене» (С.В. Хрушев, М.М. Круглый, 1982), «Спортивный отбор» (В.М. Волков, В.П. Филин, 1983), «Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике» (П.З. Сирис и др., 1983). Учебные пособия для тренеров ДЮСШ «Юный пловец» (Н.А. Макаренко, 1983), «Юный футболист» (А.П. Лаптев, А.А. Сучилин, 1983), «Юный легкоатлет» (В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо, 1984), «Юный хоккеист» (В.М. Колузганов, 1986), «Юный волейболист» (Ю.Д. Железняк, 1988), «Подготовка юных бегунов» (В.Г. Никитушкин, Г.Н. Максименко, Ф.П. Суслов, 1988).

В те же годы изданы работы «Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуальность» (Т.С. Тимакова, 1984), «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора» (Б.В. Шварц, С.В. Хрущев, 1984), «На пути к спортивному мастерству» (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1986).

В период 1990–2010-х гг. вышел в свет ряд монографий: «Система подготовки спортивного резерва» (под ред. В.Г. Никитушкина, 1994), «Методы отбора в игровые виды спорта» (В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 1998) «Легкая атлетика: критерии отбора» (В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 2000), «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва» (В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр, 2005), «Легкая атлетика в школе» (В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, 2007) и др.

За последние 10 лет опубликован ряд учебников и учебных пособий: «Теория и методика юношеского спорта» (В.Г. Никитушкин, 2010), «Легкая атлетика» (под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина, 2010), «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта» (Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, 2011), «Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта» (В.Г. Никитушкин, 2013), «Теоретико-методические аспекты практики спорта» (В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин, 2016).

Подготовлены и увидели свет монографии «Многолетняя подготовка юных спортсменов» (В.Г. Никитушкин, 2010), «Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов» (В.Г. Никитушкин, 2013), «Психология детско-юношеского спорта» (А.В. Родионов, В.А. Родионов, 2013), «Питание юных спортсменов» (Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская, 2012), «Метаучение о воспитании двигательных способностей» (В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов, 2016), «Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов» (Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов, 2017), «Спортивный талант. Прогноз и реализация» (В.Б. Иссурин, 2017), «Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом» (Т.С. Тимакова, 2018),

«Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах» (В.Н. Плохой, 2018), «Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов» (В.Б. Иссурин, В.И. Лях, 2020), «Физическая подготовка юношей и девушек средствами силовых видов спорта» (А.И. Рахматов, 2021), «Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта» (В.П. Губа и др., 2021).

В целом можно считать, что в настоящее время к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки юных спортсменов относятся следующие: методика развития физических качеств в возрастном аспекте; система построения многолетней подготовки юных спортсменов; нормирование и структура тренировочных нагрузок; система отбора юных спортсменов; методика комплексного контроля за подготовленностью учащихся спортивных школ; организационно-методические основы юношеского спорта; методика применения технических средств в тренировке юных спортсменов; классификация тренировочных средств по зонам интенсивности; принципы формирования Единой Всероссийской спортивной классификации.

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, что требует расширения объема исследований по воспитательной работе в спортивных школах. В этом направлении предстоит многое сделать для создания эффективной методики воспитания юного спортсмена, все большей ее конкретизации применительно к различным возрастным контингентам учащихся спортивных школ.

До сегодняшнего времени сохраняет актуальность проблема отбора юных спортсменов. В течение последних лет на примере отдельных регионов страны осуществлена апробация модели отбора применительно к разным этапам многолетней спортивной подготовки. Основные усилия по изучению этой проблемы должны быть сосредоточены на организационных основах системы в целом. Из большого числа ныне действующих организационных форм отбора детей в спортивные школы следует вы-

делить наиболее оптимальные. По-прежнему сохраняет свою значимость поиск, связанный с разработкой критериев оценки пригодности юных спортсменов к занятиям тем или иным видом спорта. Дальнейшим исследованиям по проблемам отбора становятся тесными рамки педагогических задач, так как требуется выход на уровень широкого привлечения и участия генетиков, психологов, морфологов, т.е. поиск приобретает все большую психолого-биологическую направленность.

В тренировке юных спортсменов важной является проблема определения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок. Известно, что эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. В ряде работ доказывается необходимость замены из года в год содержания и характера распределения тренировочных нагрузок в макроцикле. Для квалифицированных юных спортсменов целесообразен постепенный переход от использования равномерного распределения тренировочных нагрузок различной направленности к применению вариантов концентрации высоких объемов средств одной преимущественной направленности на каждом из этапов годового цикла. В связи с этим большой интерес представляют исследования по определению структуры средств специальной подготовки в годовом цикле, обоснованию содержания блоков тренировочных заданий, а также обоснованию подходов к моделированию и использованию соревновательных воздействий в системе учебно-тренировочных занятий уже на ранних этапах многолетней подготовки.

Заслуживают внимания исследования по вопросам комплексного контроля за юными спортсменами, в которых большое внимание уделяется поискам информативных методов педагогического контроля, обоснованию тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности. В меньшей мере разработаны разделы, связанные с текущим и оперативным контролем.

Как было отмечено выше, к настоящему времени многие вопросы спортивной тренировки в юношеском спорте разработаны достаточно хорошо.

На основе накопленных знаний были проведены комплексные исследования по проблемам индивидуализации спортивной тренировки юных спортсменов. Результаты собственных исследований автора показали, что в развитии физических качеств спортсмены разделяются по индивидуально-групповым характеристикам, генетически заложенным в организме индивида. На ранних этапах подготовки (этап начальной подготовки и спортивной специализации) выявлены морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определены сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент. Дальнейшее изучение этой проблемы заключается в исследовании индивидуальных характеристик юных спортсменов во всей их совокупности, а также технической подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности. В психологическом плане здесь необходимо осуществить анализ успешности соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта. В этой связи особую актуальность приобретает проблема индивидуализации тренировки перспективных юных спортсменов, т.к. в настоящее время необходимо создать наиболее благоприятные и методически оправданные условия подготовки каждого одаренного юного спортсмена, что в конечном итоге экономически оправдано и способствует снижению материальных затрат на подготовку членов сборных команд страны.

Одним из важных направлений работы является создание информационной базы данных по проблемам юношеского спорта.

В настоящее время перед наукой о детском и юношеском спорте стоит большое количество ответственных задач. Кратко их перечислим.

1. Разработка путей дальнейшей интенсификации тренировочного процесса; в свете этого по-новому предстоит оценить средства и методы подготовки по отношению к соревновательному упражнению.

2. Крайне мало проведено комплексных исследований по разделу степени воздействия нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов.

3. В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, нуждающаяся в расширении объема исследований по воспитательной работе.

4. Важное значение приобретают исследования, направленные на определение норм допустимых тренировочных нагрузок.

5. Особую актуальность приобретают научно прикладные исследования возрастных медико-биологических и психологических аспектов юношеского спорта, а также вопросы рационального и калорийного питания, в частности, определение особенностей адаптации организма юного спортсмена к современным тренировочным нагрузкам.

6. Актуальными являются вопросы современной экологии и загрязнения окружающей среды в свете спортивной тренировки детей и подростков.

Таким образом, спортивная наука располагает существенной базой по вопросам системы подготовки спортивного резерва. Мы кратко охарактеризовали далеко не все проблемы, которые предстоит решить в новом столетии. Решение перечисленных проблем будет способствовать эффективной подготовке спортивного резерва для сборных команд страны.

## **?** Вопросы и задания для самопроверки

1. Охарактеризуйте роль детского и юношеского спорта в общей системе физического воспитания населения России.

2. Какие задачи решаются в процессе спортивных занятий с детьми школьного возраста?

3. Дайте определение научной и учебной дисциплины «Теория и методика детско-юношеского спорта».

4. Охарактеризуйте основные этапы становления теории и методики детского и юношеского спорта как научной и учебной дисциплины.

5. Расскажите о современном состоянии теории и методики детско-юношеского спорта в России.

6. Какие задачи стоят перед спортивной наукой в плане дальнейшего изучения теории и методики детского и юношеского спорта?

## **Глава 2**

# **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

### **2.1. Организационные основы детско-юношеского спорта**

Основным компонентом системы подготовки спортивного резерва являются общеобразовательные школы, образовательные учреждения спортивной направленности, в том числе учреждения дополнительного образования детей.

Комплекс элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации включает спортивные школы (СШ), спортивные школы олимпийского резерва (СШОР), детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), региональные центры спортивной подготовки (ЦСП), центры олимпийской подготовки (ЦОП), училища олимпийского резерва (УОР), реализующие различные задачи в рамках обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, имеющие соответствующую структуру и предмет деятельности, методическое, научно-методическое обеспечение. Их учредителями могут быть местные, региональные или федеральные органы управления физической культурой и спортом, органы управления образованием, ведомственные организации и общественные объединения. Кроме того,

в последнее время создаются частные организации спортивной подготовки различных юридических форм.

Организационная структура многолетней подготовки спортсменов, сложившаяся в России на современном этапе, представлена на рис. 1.



**Рис. 1.** Организационная структура многолетней подготовки спортсменов

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» система спортивной подготовки включает в себя (статья 32):

- 1) федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП);
- 2) примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- 3) организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- 4) центры спортивной подготовки (центры спортивного резерва), медицинские организации, включая центры спортивной медицины, научные организации в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивные организации;
- 5) тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта, лиц, проходящих спортивную подготовку, включая обучающихся, родителей (законных представителей) таких несовершеннолетних лиц;
- 6) органы государственной власти, осуществляющие государственное управление в области физической культуры и спорта, в сфере образования, в области обороны, в области безопасности, в сфере организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации, а также органы местного самоуправления, осуществляющие управление в области физической культуры и спорта и в сфере образования, созданные указанными органами государственной власти и органами местного самоуправления консультативные, совещательные и иные органы;
- 7) объединения юридических лиц, работодателей и их объединений, спортивные федерации, общественные объединения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и (или) в сфере образования.

ФССП являются обязательными при реализации дополнительных образовательных программ, а также устанавливают требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в обла-

сти физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам.

Разработка и утверждение ФССП осуществляются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

Организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивают соблюдение ФССП.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Содержание 2–5 этапов спортивной подготовки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми и реализуемыми соответствующей организацией на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и утверждаемые федеральными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта и в области образования.

Спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться на основании государственного (муниципального)

социального заказа на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Данные программы могут разрабатываться и утверждаться профессиональными образовательными организациями и образовательными организациями высшего образования, реализующими образовательные программы соответственно среднего профессионального образования и высшего образования в области физической культуры и спорта.

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

- обеспечивать проведение аттестации тренеров-преподавателей, осуществляющих руководство прохождением обучающимися, спортсменами спортивной подготовки;

- обеспечивать участие обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- осуществлять медицинское обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

– знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта;

– осуществлять материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

– знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;

– направлять обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также тренеров-преподавателей в соответствии с заявками общероссийских спортивных федераций или организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и созданных Российской Федерацией, для участия в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях;

– оказывать содействие в организации физического воспитания обучающихся, а также в организации физкультурных мероприятий, комплексных мероприятий по физическому развитию и физи-

ческой подготовке обучающихся по основным общеобразовательным и профессиональным образовательным программам;

– исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, договорами об образовании по таким программам.

Координационную и научно-методическую работу на федеральном уровне осуществляет Федеральный центр подготовки спортивного резерва, подчиняющийся Министерству спорта РФ.

Таким образом, *система подготовки спортивного резерва* представляет собой упорядоченную совокупность и взаимоотношения между государственными органами, общественными и иными организациями, учреждениями, осуществляющими спортивную деятельность на основе дополнительных образовательных программ спортивной многолетней подготовки и требований к уровню спортивного мастерства занимающихся.

*Цель системы подготовки спортивного резерва* – вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом и воспитание устойчивого интереса к ним; отбор наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня.

*Массовый спорт* – организация занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, активного отдыха и досуга, собственно соревновательной деятельности и специальной подготовки к ней.

*Задачи массового детско-юношеского спорта* – вовлечение детей и подростков в систематические занятия, привитие интереса и потребности в них; укрепление здоровья; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; разностороннее физическое развитие, повышение уровня общефизической и специальной подготовленности в соответствии с программными

требованиями вида спорта; профилактика девиантного поведения\*.

*Спорт высших достижений – сфера спорта, обуславливающая раскрытие потенциальных возможностей спортсмена, достижение им максимально возможных результатов, установление рекордов.*

*Задачи спорта высших достижений – совершенствование спортивного мастерства атлетов в избранном виде спорта; формирование общей и специальной подготовленности, психологической готовности к соревновательной деятельности, достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года.*

В спорте высших достижений подготовка спортсменов осуществляется по индивидуальным планам, на основе сбалансированной системы оптимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации резервных возможностей.

**Физическое воспитание учащихся в общеобразовательных школах** осуществляется как на уроках физической культуры, так и в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию, проводимой преподавателем или тренером по физической культуре и спорту.

Внеклассная работа по физическому воспитанию содействует здоровому и содержательному отдыху учащихся, созданию у них устойчивых привычек сознательно использовать разнообразные средства физического воспитания в быту, успешному овладению учебным материалом. Основная форма внеклассной работы по физическому воспитанию – занятия в спортивных секциях.

Коллектив физкультуры в школе осуществляет свою деятельность на основе положения о школьном коллективе физкультуры

---

\*Девиантное поведение (отклоняющееся поведение; лат. *Deviation* – отклонение) – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных форм (раннее курение, употребление алкоголя, жестокость, ранний секс, уход в криминал и т.п.)

(спортивном клубе). Главная сфера деятельности членов коллектива – занятия в спортивных секциях и секциях общей физической подготовки. Одна из задач этих занятий – подготовка к спортивным соревнованиям по плану, утвержденному директором школы. Соревнования проводятся внутри классов, между параллельными классами, между командами классов на первенство школы. К участию во внутришкольных соревнованиях привлекаются учащиеся начиная с первого класса. Программы соревнований приближены к материалу, изучаемому на уроках физической культуры. В районных (городских) соревнованиях школа принимает участие по двум обязательным видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт или гимнастика – для школ разных регионов) и двум видам спорта по выбору. Участниками являются учащиеся различных возрастных групп.

Коллектив физкультуры (спортивный клуб) школы организует постоянно действующий семинар по подготовке юных инструкторов и судей по спорту. Участники семинаров получают необходимые сведения об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками и приобретают умения проводить эти мероприятия.

Спортивное совершенствование в колледжах рассматривается как один из методов физического воспитания, направленных на повышение уровня спортивных достижений учащихся. Физкультурно-массовая и спортивная работа организуется советом коллектива физкультуры на основе самостоятельности и инициативы учащихся при активном участии и помощи педагогического коллектива, общественных организаций учебного заведения. К массовой физкультурной и спортивной работе относятся занятия в спортивных секциях и командах учебных групп под руководством тренеров, массовые спортивные мероприятия, подготовка общественных кадров, организация оздоровительно-спортивных лагерей.

## 2.2. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта

Современное развитие спорта высших достижений опирается на детско-юношеский спорт. Система учреждений, занятых в спортивной подготовке, сложившаяся на протяжении полувека, достаточно эффективна. Она охватывает все 85 субъектов Российской Федерации, объединяет более 5 тыс. учреждений спортивной подготовки различного типа, принадлежащих различным ведомствам и спортивным обществам.

На развитие массового спорта ориентировано около 3,4 тыс. детско-юношеских спортивных школ, на подготовку спортсменов высокой квалификации – около 1670 специализированных учреждений (СДЮСШОР, УОР, ЦСП, ЦОП).

Общая численность лиц, занимающихся в системе подготовки спортивного резерва, составляет более 3,2 млн чел. (в том числе в учреждениях сферы физической культуры и спорта – 2,1 млн чел. и сферы образования – 1,1 млн чел.). С ними работают 95,2 тыс. тренеров и тренеров-преподавателей. На этапах спортивной подготовки занимаются:

- на спортивно-оздоровительном этапе – более 758,9 тыс.;
- на начальном этапе – более 1,5 млн;
- на учебно-тренировочном этапе (начальной спортивной специализации и углубленной подготовки) – более 953,9 тыс.;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – более 55,2 тыс.;
- на этапе высшего спортивного мастерства – около 18,0 тыс.

В Российской Федерации также действуют учреждения спортивной подготовки для лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Они включают 25 центров спортивной подготовки по спорту инвалидов, в которых обучаются более 4 тыс. чел., и 3 специализированные детско-юношеские спортивно-адаптивные школы (СДЮСАШ) с контингентом занимающихся 1,6 тыс. чел. Кроме того, отделения адаптивного спорта созданы в ряде ДЮСШ и СДЮСШОР.

С этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап переходит 63,4 % спортсменов, а с учебно-тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8 % спортсменов.

Доля занимающихся массовым спортом и спортом высших достижений соответствует социальным нормам и нормативам по физической культуре и спорту Российской Федерации. В спорте высших достижений (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) задействовано более 70 тыс. спортсменов или 2,1% от общего количества занимающихся (0,25% от всей молодежи 16–18-летнего возраста) и около 10% тренеров.

Спортсмены, проявившие выдающиеся способности, получают элитарное профессиональное образование в 55 училищах олимпийского резерва, действующих в 32 территориях России. Наиболее перспективные спортсмены, независимо от рода их деятельности, продолжают совершенствовать свое мастерство в 111 ЦСП (высшее спортивное мастерство). В указанных учреждениях проходят целенаправленную подготовку более 15 тыс. высококвалифицированных спортсменов, из которых 2,4 тыс. – кандидаты в сборные команды страны основного и резервного составов.

Для каждого из пяти этапов многолетней подготовки установлена соответствующая продолжительность обучения (табл. 1).

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает занятия спортом для всех желающих детей по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный и совершенствования спортивного мастерства определены нормативными документами для детских спортивных школ, а этап высшего спортивного мастерства – для СДЮСШОР, УОР, ЦСП и ЦОП.

В целом сложившаяся в России система воспитания спортивного резерва позволяет обеспечить подготовку конкурентоспособного пополнения сборных команд страны. По олимпийским видам спорта на единицу стартового состава сборной России приходится 2 МСМК, 8 МС, 29 КМС и 5 тренеров высшей квалификации.

Таблица 1

**Этапы многолетней подготовки спортсменов  
и продолжительность обучения на них**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Продолжи- тельность подготовки, лет</b>	<b>ДЮСШ</b>	<b>СДЮШОР</b>	<b>ЦСП</b>	<b>УОР</b>
Спортивно-оздоровительный	До 17 лет	+	+		
Начальной подготовки	До 3 лет	+	+		
Учебно-тренировочный	До 5 лет	+	+		
Совершенствования спортивного мастерства	До 3 лет	+	+	+	+
Высшего спортивного мастерства	До 10 и более лет		+	+	+

Для достижения спортсменом мастерства международного уровня его необходимо готовить 10–12 лет. Наглядна и крутизна подъема к вершинам мастерства, которую одолевает соответственно один из 7, 28, 168 и более 2 тыс. занимающихся на этапах многолетней подготовки. Отсюда появляется возможность прогнозирования резерва как источника пополнения сборной России по видам спорта. Для этого необходимо выработать идеологию развития видов спорта, суть которой в определении необходимой потребности в высококвалифицированных спортсменах, отвечающей экономической целесообразности и эффективности развития.

Непременным условием воспитания юных спортсменов для участия в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх является тенденция увеличения централизованной подготовки сборных команд России с оптимальным объемом соревновательной деятельности.

Общеизвестно, что достижения советских (российских) спортсменов и рост результатов на Олимпийских играх 1952–1996 гг. повышались в основном за счет централизованной подготовки (до 75%) и соревновательных факторов (до 30%), что было обусловлено повышением тренировочных нагрузок и интенсивности соревновательной деятельности, усложнением спортивной техники. Все это требует от спортсменов целенаправленной профессиональной подготовки.

\* \* \*

В подготовке спортивного резерва для сборных команд России основополагающую роль играют спортивные школы. Система подготовки спортивного резерва в СССР и в Российской Федерации складывалась на протяжении полувека и носит достаточно устойчивый характер.

**Детско-юношеские спортивные школы**, ориентированные в первую очередь на спортивно-массовую работу, вправе передать спортсменов, закончивших учебно-тренировочный этап, в спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва) для обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

ДЮСШ обеспечивают подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Создание спортивных школ и училищ олимпийского резерва осуществляется учредителем в соответствии с Федеральными законами «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации». Спортивная школа может быть реорганизована в иное учреждение по решению

учредителя, если это не влечет за собой нарушения обязательств и если учредитель принимает все обязательства на себя.

Спортивная школа получает право на образовательную деятельность (дополнительное образование) и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации с момента выдачи лицензии в установленном порядке.

В соответствии с номенклатурой спортивных школ и номенклатурой внешкольных учреждений (приказ Министерства спорта РФ от 31 июля 2020 г. № 274-ФЗ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации») спортивные школы подразделяются на две категории: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР).

Детско-юношеская спортивная школа может осуществлять работу как по нескольким видам спорта (комплексная), так и по одному.

Формирование учебных групп на различных этапах многолетней подготовки осуществляется в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для конкретного вида спорта, которая содержит учебные нормативы, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценить способности детей и подростков.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки ДЮСШ производится по заявлению поступающего при согласии родителей, общеобразовательной школы, письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства. Учебно-тренировочные группы комплектуются по результатам конкурсного отбора из числа детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной подготовке согласно программным требованиям федерального стандарта по виду спорта.

В ДЮСШ формируются группы начальной подготовки из детей и подростков различного возраста (в зависимости от вида спорта). В этих группах обеспечивается разносторонняя физиче-

ская подготовка учащихся, выявляются наиболее перспективные дети и подростки для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. На занятиях используются различные средства для разностороннего физического развития, основанные на требованиях программ для спортивных школ по разделу общей физической подготовки и изучению отдельных элементов спортивной техники.

Задачами ДЮСШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с федеральными государственными требованиями дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;

- финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта;

- обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и учащихся, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная школа должна иметь следующую документацию:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

- перспективные планы развития отделений на 4 года и годовой план работы школы, утвержденные вышестоящей организацией;

- месячный план работы школы, включающий разделы по организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной, методической, финансово-хозяйственной работе, по повышению квалификации, медицинскому обеспечению, работе с родителями, общеобразовательными школами, по организации внутришкольного контроля;

- протоколы приемных, контрольных и выпускных нормативов и анализ их выполнения по общефизической, специальной, технической подготовке и графики проведения испытаний;

- личные карты спортсменов, тренеров-преподавателей, утвержденные вышестоящей организацией;

- расписание учебно-тренировочных занятий;

- типовые журналы учета учебной работы тренеров-преподавателей по спорту;

- списки учащихся школы по отделениям и учебным группам, утвержденные приказом с указанием возраста, стажа занятий и спортивной подготовленности на начало учебного года;

- протоколы педагогических и тренерских советов;

- личные дела работников школы, книги приказов, выдачи трудовых книжек, доверенностей и других документов;

- копии статистических отчетов по форме 5-ФК;

- тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утвержденные поурочные программы (конспекты), индивидуальные планы подготовки спортсменов, разработанные в соответствии с современными научно-методическими требованиями, журналы учета групповых занятий.

В 90-е годы XX столетия произошли значительные изменения в развитии детско-юношеского спорта: были ликвидированы

спортивные школы в системе профсоюзов, ФСО «Динамо» и др. Это нанесло ущерб детско-юношескому спорту, но справедливости ради следует отметить, что понимание этой проблемы местными органами власти, органами управления образованием, физической культуры и спорта дало возможность большинству спортшкол сохранить, передав их на содержание за счет местного бюджета, правда, не всегда с материально-спортивной базой. С начала 2000-х гг. и до настоящего времени идет их восстановление и увеличение численного состава занимающихся. В системе спортивной подготовки появились частные организации, хотя их количество пока невелико – всего 26 в 2020 г.

Анализ данных о функционировании спортивных школ за последние годы позволяет сделать вывод о том, что наблюдается рост их количества и численности занимающихся в них. В настоящее время в спортивных школах развивают более 160 видов спорта, в том числе более 50 – олимпийских. Важным показателем качественной работы их является количество подготовленных спортсменов-разрядников.

Несмотря на определенные социально-экономические трудности прошедшего периода, стабильные показатели соотношения числа занимающихся в спортивных школах на различных этапах спортивной подготовки по годам в определенной степени подтверждают рациональное построение системы подготовки спортивного резерва. Из числа детей, начавших заниматься спортом в спортивных школах, около 7,5 тыс. (1,5 %) доходят до этапа подготовки высшего спортивного мастерства. При этом в системе ДЮСШ и СДЮСШОР регулярно занимаются спортом только 16,7% общего количества детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет в России. Этот показатель приближается к уровню социального норматива (20%).

Если принять эффективность ДЮСШ за единицу (процент подготовленных спортсменов в сборную команду страны), то в СДЮСШОР этот показатель в 3,5, в УОР – в 8, ЦСП – в 20 раз выше.

Наличие высококвалифицированных спортсменов в спортшколах системы спорткомитетов составляет 40,4%, органов образования – 37,9%, других организаций (Минобороны, ФСО «Юность России», ФСО «Юность Москвы») – 21,7%. На одного тренера учреждений спортивной подготовки сегодня приходится около 35 занимающихся.

Создание в территориях полного технологического цикла подготовки спортсмена от новичка до кандидата в сборную команду России сохраняет элементы целевого принципа преемственности. В некоторых территориях России нет УОР или ЦСП, в то время как эффективность этих учреждений соответственно в 4 и 15 раз выше, чем в СДЮСШОР.

По различным причинам часто не используется совместное учредительство спортшкол, когда профсоюзы представляли бы материальную спортивную базу, а органы образования или спорткомитеты – иные расходы на содержание спортивных школ.

**Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Задачами СДЮСШОР, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;
- финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва при достижении спортсменом определенного уровня подготовленности и результативности на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства вправе передать их в училище олимпийского резерва или центр олимпийской подготовки.

В разделе IV Федеральных стандартов спортивной подготовки изложены требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

– повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

– формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

– соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

– овладение навыками самоконтроля;

– приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

– достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;

– овладение основами теоретических знаний о виде спорта;

– знание антидопинговых правил;

– укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

– повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма;

– формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистан-

ционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

#### 1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты спортсмена не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами по выбранному виду или видам спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Такая организационная структура обеспечивает широкое привлечение к регулярным занятиям спортом детей, подростков, юношей и девушек, подготовку всесторонне развитых спортсменов.

Принцип создания спортивных школ тесно связан с выполнением конкретных задач, поставленных перед каждым типом школы. В одних решаются задачи по развитию массового юношеского спорта, в других – подготовка кандидатов в сборные команды страны, городов, добровольных спортивных обществ и ведомств.

Преимуществом в деятельности спортивных школ обеспечивается, например, тем, что выпускники СДЮСШОР, имеющие высокие спортивные показатели, решением педагогического совета и соответствующего комитета по физической культуре и спорту направляются в центры спортивной подготовки, которые создаются при городских, областных, краевых и территориальных спортивных комитетах.

**Федеральные центры спортивной подготовки** создаются на основании решений Правительства Российской Федерации по предложению федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта. **Региональные центры спортивной подготовки** создаются на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации с учетом мнений общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта.

**Центр спортивной подготовки (ЦСП)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, осуществляя следующую деятельность:

- организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд;
- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва;
- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;
- методическое обеспечение организаций.

Задачами ЦСП, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- выполнение работ по подготовке спортивного резерва;
- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;
- координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва в субъекте Российской Федерации;
- выполнение работ по медицинскому, медико-биологическому и психологическому обеспечению спортсменов;
- организация профессиональной переподготовки и повышения квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
- осуществление экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта.

**Центр олимпийской подготовки (ЦОП)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, осуществляя следующую деятельность:

- спортивная подготовка на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации (молодежный, основной состав).

Задачами ЦОП, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;

- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Училище олимпийского резерва (УОР)** обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Реализация основных общеобразовательных программ основного общего и среднего общего образования осуществляется в УОР в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Задачами УОР, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса;
- обеспечение питания, проживания, медицинского, медико-биологического и психологического сопровождения, материально-техническое обеспечение;
- реализация общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта и использование спортсменом полученных знаний в тренировочном процессе;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

– обеспечение участия спортивных команд в официальных спортивных мероприятиях.

Училища олимпийского резерва обеспечивают комплексное решение задач образования, воспитания и спортивной подготовки, что становится неременным условием прогресса в спорте. С момента преобразования спортивных интернатов в училища их количество увеличилось с 12 до 55. Отметим 30-летний юбилей УОР г. Санкт-Петербурга – в 2017 г., Москвы – в 2016 г., Нижнего Новгорода, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга. Воспитанники Санкт-Петербургского УОР № 1, например, завоевали 58 олимпийских медалей, из которых 18 – золотые. В настоящее время 42 воспитанника УОР входят в состав сборной команды России, это 33,3% всех представителей г. Санкт-Петербурга в сборной страны.

По итогам последних лет ведущие позиции по подготовке кандидатов в сборную команду России занимают Московское УОР № 2, Санкт-Петербургское УОР № 1, Чебоксарское УОР № 2.

В 55 УОР проходят подготовку около 7 тыс. юных спортсменов, из них 23,4% являются кандидатами в сборные команды России (основной состав – 4,7%, стажеры – 2,9% и резервный состав – 15,8%), из числа штатных тренеров-преподавателей 96,2% имеют высшую или I квалификационную категорию, 28,3% тренеров имеют почетное звание «Заслуженный тренер России».

В УОР осуществляется спортивная подготовка по 68 видам спорта, в том числе по 47 видам спорта и дисциплинам, входящим в программу Олимпийских игр.

Вместе с тем, в училищах еще не срабатывает научно обоснованная система отбора. Так, из 100 принятых в УОР в 8–11 классы учащихся 36 отчисляются по различным причинам (состояние здоровья, невыполнение требований по спортивной подготовке, неуспеваемость и т.д.), 25 из них отчисляются на 1–2 курсах. При этом следует учитывать немалый экономический ущерб, т.к. подготовка одного учащегося обходится в среднем более чем 100 тыс. руб. в год. Кроме нерациональных финансовых затрат, отчисление учащихся из училища наносит им моральную травму, которая не поддается измерению в рублях.

Комплектование УОР нередко осуществляется без учета результативности вида спорта, наличия вакантных мест в сборной команде, оптимального возраста выполнения норм мастера спорта и вхождения в сборную команду России, а также потенциальных возможностей и квалифицированных тренерских кадров.

Как правило, большая часть спортсменов начинает заниматься в спортивной школе в группах начальной подготовки, а затем, перейдя в тренировочные группы, часть из них поступает в училище олимпийского резерва и продолжает свою подготовку до окончания групп спортивного совершенствования – до 20-летнего возраста. Затем спортсмены поступают учиться в вуз, при этом выпускники УОР – кандидаты в сборную команду России по виду спорта, став студентами вузов, зачастую не в состоянии сохранить или достигнуть результатов международного уровня, поскольку вузы не могут обеспечить их оптимальными условиями для организации качественной спортивной подготовки. Достигнув 20-летнего возраста, более 50% спортсменов еще не попадает в сборные команды России, так как средний возраст российских спортсменов в составе олимпийской команды составляет во многих видах спорта 23–25 лет. Такая ситуация приводит к неоправданным потерям квалифицированного спортивного контингента, а в большинстве случаев и к завершению спортивной карьеры.

### **2.3. Возрастные границы обучения в учреждениях спортивной подготовки**

В системе подготовки спортивного резерва не менее важную роль играет формирование рациональных пропорций развития видов спорта, подготовка оптимального числа спортсменов различной квалификации и возраста, с учетом интересов, традиций, наличия квалифицированных тренерских кадров, географических, демографических и экологических особенностей территории. Отмечается высокий уровень конкуренции за включение в состав сборной команды России (табл. 2).

Таблица 2

**Обеспеченность спортивным резервом сборной команды России  
по 47 летним и зимним видам спорта (335 дисциплин)**

Максимальный стартовый состав сборной команды России	934
Фактически имеется спортсменов на единицу стартового состава:	
• Занимающихся в спортивных школах	3388
• На этапе высшего спортивного мастерства	10
• На этапе спортивного совершенствования	62,5
По уровню спортивного мастерства:	
• МСМК	2,2
• МС	12,8
• КМС	40,6
• Тренеров-преподавателей высшей категории	10

Имеющийся потенциал в среднем подтверждает, что контингент занимающихся и тренеров-преподавателей, их спортивное мастерство и профессиональная квалификация позволяют обеспечить полноценное пополнение сборной команды России (основного, стажеров и резервного составов).

От начала обучения в спортивной школе в группах начальной подготовки до окончания его в группах совершенствования спортивного мастерства юные спортсмены проходят путь в 10 лет и должны выполнить норматив мастера спорта. Это позволит им в дальнейшем стать мастером спорта международного класса и войти в состав сборной команды страны.

Начиная с 2005 г. и на протяжении последних 15 лет автором изучались данные о возрасте выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта России международного класса на основе итогов всероссийских и международных соревнований (чемпионаты России, Европы, мира), а также материалов спортивных дневников, публикаций и отчетов тренеров. Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3

**Возраст выполнения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта России международного класса**

Вид спорта	Возраст выполнения норм			
	Мастер спорта		Мастер спорта России международного класса	
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
Легкая атлетика: бег, прыжки	20,7	21,4	22,4	22,6
Легкая атлетика: метания, многоборья	21,6	22,5	23,8	24,0
Велоспорт, шоссе	–	19,4	–	22,7
Велоспорт, трек	–	19,4	–	21,5
Баскетбол	20,4	20,7	22,6	24,0
Волейбол	20,8	21,2	23,6	23,4
Гребля академическая	–	22,4	–	23,6
Гребля на байдарках	20,4	20,3	22,3	23,1
Борьба вольная	–	20,6	–	23,1
Бокс	–	21,3	–	23,4
Водное поло	–	21,0	–	22,4
Ручной мяч	21,2	22,4	23,8	23,6
Современное пятиборье	–	20,3	–	23,6
Стрелковый спорт	19,0	20,7	20,0	21,7
Фехтование	20,2	19,7	23,0	24,4
Лыжный спорт, гонки	22,4	23,6	24,5	25,6
Биатлон	–	23,6	–	25,6
Конькобежный спорт, многоборье	19,4	21,0	22,3	23,3
Хоккей с шайбой	–	22,4	–	24,4
Тяжелая атлетика	–	21,9	–	25,3

Вид спорта	Возраст выполнения норм			
	Мастер спорта		Мастер спорта России международного класса	
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
Плавание	15,1	16,8	17,6	18,0
Гимнастика спортивная	16,4	18,1	18,5	21,7
Прыжки в воду	17,3	18,3	18,4	19,5
Акробатика	17,9	20,0	19,8	22,2
Гимнастика художественная	17,2	–	19,2	–
Фигурное катание	16,2	17,2	18,7	20,3
Теннис	18,4	19,3	20,6	21,8

Как видно из табл. 3, норматив мастера спорта спортсмены выполняют в «ранних» видах спорта – от 16 до 18 лет, в остальных – в 20–22 года, соответственно норматив МСМК – от 18 до 21 года и в 22–25 лет.

Длительность продвижения по ступеням мастерства представлена в таблице 4. Прозанимавшись 2–3 года, юные спортсмены выполняют третий спортивный разряд. От третьего разряда до второго проходят путь за 1–1,5 года почти во всех видах спорта. От второго разряда до первого – в среднем за 1–1,8 года. Путь от перворазрядника до кандидата в мастера спорта занимает от 1,2 до 2,5 лет и от КМС до мастера спорта – от 1,3 до 2,5 лет. Однако в некоторых видах спорта, таких как конный, стрелковый и парусный, возможны исключения, потому что здесь на уровень результатов мастера спорта спортсмены выходят гораздо позже, чем в остальных (табл. 4).

Таблица 4

## Сроки продвижения юных спортсменов по ступеням мастерства

Вид спорта	Длительность в годах							
	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.
	от 3 до 2 разряда		от 2 до 1 разряда		от 1 разряда до КМС		от КМС до МС	
Легкая атлетика	1,0	1,2	1,7	1,5	1,8	1,8	1,3	1,7
Плавание	1,0	1,1	1,2	1,5	1,2	1,2	1,4	1,4
Гимнастика	1,0	1,4	1,1	1,5	1,3	1,9	1,6	2,4
Тяжелая атлетика	–	1,1	–	1,5	–	1,8	–	2,3
Велоспорт шоссе	–	1,0	–	1,1	–	1,2	–	1,4
Велоспорт трек	–	1,0	–	1,4	–	1,5	–	1,4
Конный спорт	1,3	1,1	1,4	1,3	4,9	4,1	4,0	3,3
Баскетбол	1,3	1,1	1,4	1,6	2,1	1,9	2,6	2,3
Волейбол	1,1	1,3	1,4	1,4	2,4	2,7	2,2	3,3
Гребля академичес.	–	1,0	–	1,2	–	2,0	–	1,9
Гребля на байдар.	1,0	1,0	1,0	1,1	1,2	1,2	1,7	1,8
Борьба вольная	–	1,0	–	1,2	–	1,5	–	1,5
Бокс	–	1,2	–	1,1	–	1,6	–	2,2
Борьба самбо	–	1,1	–	1,4	–	1,8	–	1,3
Водное поло	–	1,3	–	1,6	–	2,6	–	3,0
Прыжки в воду	1,3	1,2	1,3	1,7	2,0	2,2	2,1	2,4
Ручной мяч	1,1	1,1	1,5	1,3	2,5	2,0	1,9	2,4
Соврем. пятиборье	–	1,0	–	1,1	–	1,1	–	1,9
Стрельба из лука	2,5	1,0	1,8	1,0	1,6	1,8	1,7	1,4
Стрелковый спорт	1,0	3,0	1,0	1,1	1,0	2,5	2,0	2,1
Стендовая стрельба	–	1,1	–	1,5	–	1,9	–	1,9
Фехтование	1,0	1,0	1,0	1,3	2,3	1,6	2,0	2,0
Парусный спорт	–	1,4	–	1,5	–	2,3	–	5,7

Потребность в спортивном резерве рассматривается с точки зрения сохранения оптимальной структуры контингента занимающихся – соотношения количества спортсменов на этапах подготовки, позволяющей обеспечить подготовку на высшем уровне конкурентоспособного пополнения сборной команды России (табл. 5).

*Таблица 5*

**Структура контингента занимающихся в спортивных школах РФ на этапах многолетней подготовки (в %)**

Этапы подготовки	Фактически имеется	Планируемая потребность
Высшего спортивного мастерства	0,45	0,3
Совершенствования спортивного мастерства	1,73	1,2
Тренировочный	27,1	7,5
Начальной подготовки	70,6	90,8

Потребность рассчитана на основе количества вакантных мест в стартовом составе сборной команды России, с учетом эффективности работы СДЮСШОР, ЦСП, УОР и их средней наполняемости.

Известно, что дети начинают заниматься спортом в разные возрастные периоды в зависимости от вида спорта. Исходя из нормативных документов (федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта), начальную подготовку юные спортсмены должны начинать с 6 лет в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и др. С 8–9 лет – в баскетболе, футболе, легкой атлетике, конькобежном и лыжном спорте и др.; с 10–11 лет – в велоспорте, гребле, конном спорте, тяжелой атлетике (табл. 6). С этого возраста начинается оплата труда тренеров. Однако в некоторых видах спорта юные спортсмены начинают тренироваться гораздо раньше. Например, в «ранних» видах спорта тренеры начинают

отбирать детей в группы начальной подготовки в возрасте 4–5 лет, что абсолютно оправдано. С одной стороны, этого требует специфика вида спорта, а с другой – современная система спортивной тренировки. Кроме того, у тренеров существует опасение: если ты не отберешь способных детей в свой вид спорта, то их отберут другие тренеры в родственные виды спорта.

Таблица 6

**Возрастные границы обучения на этапах подготовки в спортивной школе в различных видах спорта**

Вид спорта	Этапы подготовки											
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			
	Годы обучения											
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
	Возраст (лет)											
Спортивная гимнастика: юноши девушки	7	8	–	9	10	11	12	13	14	15	16	
	6	7	–	8	9	10	11	12	13	14	15	
Художественная гимн.	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Фигурное катание	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Акробатика: юноши девушки	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	6	7	–	8	9	10	11	12	13	14	15	
Плавание	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Футбол	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Баскетбол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Легкая атлетика	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	–	
Волейбол	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	–	
Конькобежный спорт	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	–	
Лыжные гонки	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	–	

Вид спорта	Этапы подготовки											
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			
	Годы обучения											
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
	Возраст (лет)											
Борьба	9	10	11	12	13	14	15	–	16	17	18	
Бокс	9	10	11	12	13	14	–	–	15	16	17	
Велоспорт	10	11	12	13	14	15	16	17	18	–	–	
Гребной спорт	10	11	–	12	13	14	15	15	17	18	–	
Конный спорт	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	–	
Стрельба из лука	11	12	13	14	15	16	17	18	18	–	–	

В XXI веке в структуре мирового спорта наравне с летними и зимними Универсиадами, чемпионатами мира, Олимпийскими играми, в которых участвуют высококвалифицированные спортсмены – бывший юношеский и молодежный резерв нашей страны, стали проводиться Юношеские Олимпийские игры (ЮОИ). Впервые они были проведены в 2010 г. в Сингапуре. Эти соревнования имеют высокий статус в мире и соответственно очень высокий уровень подготовки спортсменов (возраст участников – до 18 лет). Чтобы выиграть золотую, серебряную или бронзовую медаль, они должны показать результаты на уровне норматива мастера спорта (МС) или мастера спорта международного класса (МСМК).

Известно, что в нашей стране дети начинают заниматься спортом в ранних сложнокоординационных видах спорта в возрасте 4–5 лет, а зачисляются в группы начальной подготовки спортивных школ в возрасте 6–8 лет. Однако, учитывая, что путь от новичка до выполнения норматива МС и МСМК занимает 10–12 лет, а в некоторых видах спорта (парусный спорт, современное пяти-

борьбе, тяжелой атлетике, конный спорт и др. – до 12–15 лет), эти спортсмены выполняют нормативы МС и МСМК в возрасте 16–18 лет; при этом многие из них входят в национальные сборные команды страны и участвуют в Олимпийских играх. В этой связи «ранние» виды спорта можно и необходимо включать в программу Юношеских Олимпийских игр.

Известно много примеров, когда юные спортсмены в 17–18-летнем возрасте добивались очень высоких результатов. Причина простая – форсированная подготовка. Только с ее помощью можно вывести спортсмена на этот уровень, даже очень талантливого. Но проблема в том, что через год-два такие спортсмены навсегда исчезали из сферы большого спорта.

Анализ видов спорта, включенных в программу ЮОИ, показывает, что двадцать видов из тридцати не соответствуют статусу олимпийских юношеских соревнований (табл. 7), т.к. норматив МС спортсмены этих видов спорта выполняют только в возрасте

*Таблица 7*

**Возраст выполнения нормативов МС и МСМК в видах спорта, входящих в программу ЮОИ**

Вид спорта в программе ЮОИ	Возраст (лет)					
	Отбор в ДЮСШ	Группы начальной подготовки	Возраст выполнения МС		Возраст выполнения МСМК	
			Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
1. Художест. гимнастика	4	6	15	16	17	18
2. Спортивная гимнастика	4	6	15	16	17	18
3. Настольный теннис	5	7	16	17	17	18
4. Теннис	5	7	16	17	17	18
5. Плавание	5	7	15	17	17	18
6. Прыжки в воду	5	7	16	17	17	18
7. Прыжки на батуте	5	7	16	17	17	18

Вид спорта в программе ЮОИ	Возраст (лет)					
	Отбор в ДЮСШ	Группы начальной подготовки	Возраст выполнения МС		Возраст выполнения МСМК	
			Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
8. Уличный баскетбол	5	7	16	17	17	18
9. Бадминтон	6	7	17	17	18	18
10. Футбол	6	7	17	17	18	18
11. Волейбол	9	9	20	21	23	23
12. Ручной мяч	9	9	20	20	23	23
13. Легкая атлетика	9	9	21	21	23	23
14. Парусный спорт	9	9	19	19	26	26
15. Хоккей на траве	9	9	20	20	24	24
16. Академическая гребля	10	10	22	22	23	24
17. Бокс	10	10	20	21	23	23
18. Велоспорт	10	10	20	20	22	23
19. Вольная борьба	10	10	20	21	23	23
20. Гребля на байд. и каноэ	10	10	20	20	23	23
21. Греко-римская борьба	10	10	20	21	23	23
22. Дзюдо	10	10	21	21	23	23
23. Пулевая стрельба	10	10	19	20	21	22
24. Современное пятиборье	10	10	20	20	24	24
25. Триатлон	10	10	20	21	23	24
26. Тхеквондо	10	10	21	21	23	23
27. Фехтование	10	10	20	19	23	24
28. Тяжелая атлетика	10	10	21	21	25	25
29. Стрельба из лука	11	11	21	21	24	24
30. Конный спорт	11	11	22	22	26	26

19–21 года, перейдя в группы высшего спортивного мастерства, а желание участвовать в ЮОИ заставляет их показывать достаточно высокие результаты в более раннем возрасте, а тренеров – вести форсированную подготовку.

Анализ выступлений российских атлетов на «взрослых» Олимпийских играх показывает, что во многих дисциплинах наши спортсмены проигрывают ведущим зарубежным, а в некоторых видах спорта нет достойного резерва. Форсированная подготовка детей и юношей к участию в Юношеских играх в большинстве видов спорта может усугубить эту ситуацию. Перспективные 17–18-летние спортсмены, подающие большие надежды, пройдя через многолетнюю форсированную тренировку, в большинстве своем не смогут пробиться в сборную команду страны, а если и пробьются, то в лучшем случае на один сезон.

В результате проведенного анализа напрашивается вывод о том, что программу ЮОИ необходимо пересмотреть. Участвовать в Юношеских Олимпийских играх нашим спортсменам необходимо. Однако в программу следует ввести больше так называемых «ранних» видов спорта и соревновательных дисциплин, а более «возрастные» исключить – либо все, либо часть из них.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Расскажите об основных организационных формах подготовки юных спортсменов в нашей стране.
2. Охарактеризуйте задачи спортивных школ различных типов.
3. Какие основные программно-методические документы регламентируют деятельность спортивных школ?
4. Охарактеризуйте основные формы учебно-тренировочных занятий и формы планирования работы спортивных школ.
5. Расскажите об основных функциях спортивных школ.
6. Что представляет собой тенденция экономической целесообразности?

7. Какие учреждения дополнительного образования работают в России?

8. Какие задачи выполняют ДЮСШ и СДЮСШОР?

9. Какие задачи выполняют УОР, ЦСП и ЦОП?

10. Какова роль училищ олимпийского резерва в системе подготовки спортивных резервов?

# **Глава 3**

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ**

### **3.1. Научно-методическое обеспечение детско-юношеского спорта**

Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва осуществляется путем организации и ведения методической работы с организациями, спортсменами, лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

Методическая работа планируется на календарный год или спортивный сезон. В плане методической работы указываются направления методической работы, основные мероприятия и сроки их осуществления.

Основными направлениями методического обеспечения спортивной подготовки являются:

- подготовка предложений по совершенствованию законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- подготовка предложений по развитию системы подготовки спортивного резерва;
- участие в разработке проектов ведомственных нормативных правовых актов;
- взаимодействие с Министерством спорта Российской Федерации, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органами

местного самоуправления в области физической культуры и спорта, иными органами государственной и муниципальной власти;

- проведение мониторинга реализации комплекса мер в системе подготовки спортивного резерва;

- анализ деятельности организаций;

- разработка программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

- участие в разработке профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта.

Задачи методической работы:

- подготовка экспертных заключений, рецензий на программы спортивной подготовки, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта;

- сопровождение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных и (региональных) экспериментальных и инновационных площадок;

- мониторинг и анализ деятельности организаций;

- разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности организаций и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

- консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку.

Основными программно-методическими документами, регламентирующими деятельность спортивных школ, являются Федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, Единая всероссийская спортивная классификация, правила соревнований по видам спорта. Учебный материал дополнительной образовательной программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам подготовки – начальной, учебно-тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, что позволяет тренерам всех спортивных школ следовать единому

направлению в тренировочном процессе в многолетней системе спортивной подготовки. Типовые дополнительные образовательные программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Координационная и научно-методическая работа по подготовке спортивного резерва на федеральном уровне возложена Министерством спорта РФ на Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР). Кроме того, научно-методическое сопровождение детско-юношеского спорта осуществляет Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК).

В рамках современных исследований научно-методических основ развития детско-юношеского спорта в стране следует выделить несколько характерных тенденций.

Одной из основных является *тенденция изменения морфометрических показателей* современных детей, подростков и юношей по отношению к их сверстникам во второй половине XX в. 70–80-е годы прошлого столетия характеризовались бурными процессами акселерации и секулярного тренда (увеличение скорости роста и раннее созревание, повышение характеристик длины и массы тела).

В 90-е годы наблюдалось прекращение акселерации роста и нормального развития ребенка. Вместе с тем в настоящее время отмечается, что в младшем школьном возрасте (7–10 лет) современные дети несколько опережают своих сверстников тридцатилетней давности. Однако в период полового созревания соотношения существенно меняются: современные дети полностью соответствуют по длине тела, то есть сохраняют прежнюю активность ростового развития, но при этом не отстают в показателях массы тела, однако уступают в силовых показателях, достигая к 17 годам разницы в 5–7%. Подобные изменения отмечены и в странах Прибалтики, в Польше, Чехии, Словакии и ряде других.

Все это в целом указывает на снижение функциональных возможностей растущего организма современных детей, особенно

начиная с периода полового созревания, то есть с 12–13-летнего возраста, а также некоторое ухудшение состояния здоровья.

При комплектовании спортивных школ особое внимание уделяется поиску и отбору способных детей и подростков, для чего тренеры-преподаватели спортивных школ используют такие формы работы, как посещение уроков физической культуры в школах и других учебных заведениях, спортивных соревнований, проверка уровня общей и специальной физической подготовленности школьников.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия; просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей спортивных соревнований; групповые тренировочные занятия; тренировочные занятия по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях; занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочном сборе.

Работа спортивных школ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Общий план работы охватывает все стороны жизни спортивной школы: воспитательную и хозяйственную работу в коллективе, врачебный контроль, методическую работу с тренерским составом, контроль за учебно-воспитательной работой в отделениях, группах, помощь общеобразовательным школам, финансово-хозяйственную деятельность, повышение квалификации тренерско-преподавательского состава и др. Раздел учебной работы должен включать в себя расчет количества групп, планируемых для комплектования в учебном году, расчет количества учебных часов в месяц и год для этих групп, распределение нагрузки для тренеров. При разработке данного раздела должны быть предусмотрены конкретные задания тренерам по доукомплектовыванию групп спортсменами того или иного возраста, пола, специализации. В разделе воспитательной и агитационной работы должны быть предусмотрены мероприятия, направленные на поддержание дальнейших контактов с выпускниками спортивной

школы. План составляется директором и заведующим учебной частью школы совместно с врачом и старшими тренерами отделений. Каждый тренер составляет годичный план учебно-воспитательной работы для своего отделения. Тематические рабочие планы прохождения учебного материала и планы очередных занятий составляются тренерами для каждой учебной группы.

С целью руководства коллективом в спортивных школах под председательством директора создается педагогический совет, в состав которого входят заместители директора, старший тренер, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинские работники. Педагогический совет собирается еженедельно и обсуждает текущие вопросы работы спортивной школы, опыт подготовки юных спортсменов, итоги деятельности по различным направлениям.

При рассмотрении перспектив развития детско-юношеского спорта необходимо отметить *тенденцию экономической целесообразности*. Одна из главных проблем управления деятельностью спортшкол – экономические методы, когда на первый план выдвигается стимулирование профессионального роста педагогического коллектива. Это требует строгого планирования и учета всех параметров процесса подготовки. Нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, предусмотрены основные критерии оценки работы тренеров на каждом этапе многолетней подготовки, материальное поощрение руководителей, специалистов и служащих, а также повышение нормативов оплаты труда тренеров и тренеров-преподавателей. Это в определенной мере способствует сохранению в спортивных школах высококвалифицированных специалистов.

Важное значение имеет объективная оценка качества работы тренеров спортивных школ. Нормативно-правовыми актами, регулирующими работу спортивных школ, предусмотрены основные критерии деятельности спортивных школ и оценки труда тренера-преподавателя на каждом этапе многолетней подготовки, материальное поощрение руководителей, специалистов и трене-

ров за обеспечение высококачественного учебно-тренировочного процесса.

В связи с тем, что учреждения дополнительного образования должны проходить проверку работы тренеров-преподавателей, а также уровня подготовленности спортсменов, во ВНИИФКе были разработаны критерии оценки деятельности спортивных школ (табл. 8).

*Таблица 8*

**Критерии оценки деятельности спортивных школ  
и тренерско-преподавательского состава**

<b>Учебные группы</b>	<b>Критерии оценки</b>
Группы начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Стабильность состава занимающихся.</li><li>2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</li><li>3. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности.</li><li>4. Уровень освоения основ техники видов спорта</li></ol>
Учебно-тренировочные группы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Стабильность состава занимающихся.</li><li>2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</li><li>3. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности.</li><li>4. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.</li><li>5. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся</li></ol>
Группы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Динамика спортивно-технических показателей.</li><li>2. Результаты выступлений в главных соревнованиях года.</li><li>3. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом.</li><li>4. Уровень функционального состояния занимающихся</li></ol>

Учебные группы	Критерии оценки
Группы высшего спортивного мастерства	Стабильность результатов выступлений в главных внутренних и международных соревнованиях. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд страны

Также в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта разработаны нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы и перевода на следующий этап тренировок.

Данная система позволяет объективно контролировать эффективность работы тренера и в зависимости от этого присваивать ему соответствующую квалификационную категорию.

Нередко эффективность деятельности тренера спортивной школы оценивается главным образом по результатам текущих детских и юношеских соревнований. Зачастую тренеры не учитывают оптимальные возрастные периоды для достижения высших результатов спортсменами, вследствие чего недопустимо форсируют подготовку своих учеников, стремясь добиться таких результатов уже в юношеском возрасте, не задумываясь об их дальнейшей судьбе. В итоге такие спортсмены достигают наивысшего успеха в детских и юношеских соревнованиях, а до взрослой сборной команды в этом случае доходит только 5–7%, при том, что, как считается, в нормальных условиях тренировки из сборных юношеских и юниорских команд должно переходить в основную сборную не менее 20%. Главная цель юношеского спорта – создание благоприятных предпосылок для достижения результатов международного класса в оптимальном возрасте для каждого вида спорта.

Необходимо подчеркнуть, что главной и определяющей в оценке работы тренера должна быть не ежегодная подготовка определенного количества разрядников, а выполнение подопечными

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и ряду других критериев.

В учебно-тренировочных группах основное внимание сосредоточено на формировании базовой подготовки, а в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на достижении нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса. В этом случае разработанные критерии можно считать оправданными, однако их можно использовать и при проверке работы тренеров и спортивных школ.

В отделениях спортивных школ могут создаваться бригады тренеров по так называемой системе «пирамида», которые решают вопросы отбора детей и подростков, организации и проведения многолетнего учебно-тренировочного и воспитательного процесса в соответствии с современными требованиями подготовки спортсменов. При бригадной системе работы тренеры высшей степени выступают в роли наставников, оказывающих методическую помощь и осуществляющих контроль за процессом подготовки спортсменов. На протяжении ряда лет тренеры глубоко изучают своих учеников, что обеспечивает преемственность в работе и облегчает переход ученика от одного тренера к другому. Необходимо отметить, что бригадная работа тренеров в психологическом аспекте весьма сложна. Ее успешная реализация предусматривает новый порядок морального и материального стимулирования деятельности тренеров. Так, тренеры, ведущие занятия со спортсменами на первых этапах многолетней тренировки, находятся на равных правах с тренерами, готовящими спортсменов на этапе спортивного совершенствования, а также имеют право на получение почетных званий, наград и премий.

Одной из эффективных организационных форм подготовки юных спортсменов являются *специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения*, назначение которых – объединение усилий учителей физкультуры и тренеров спортивных школ в деле воспитания квалифицированных спортсменов, в основном по олимпийским видам спорта. Специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения

являются формой работы ДЮСШ (СДЮСШОР) и создаются в общеобразовательных школах (школах-интернатах) для рационального сочетания учебы в школе с углубленным тренировочным процессом в спортивной школе, для подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов. Такие классы открываются в общеобразовательных школах для учащихся IV–X классов в пределах установленных планов набора и комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся.

Учебно-воспитательный процесс в специализированных классах осуществляется по учебному плану, действующему в данном регионе страны. Тренировочный процесс происходит во внеучебное время по программе спортивной школы в соответствии с типовым положением о ней. Режим продленного дня, расписание занятий по общеобразовательным предметам и учебно-тренировочные занятия устанавливаются администрацией общеобразовательной школы совместно с руководителем спортивной школы в зависимости от местных условий и вида спорта. Для проведения тренировочных спортивных занятий учащиеся специализированных классов распределяются по учебным группам согласно типовому положению о спортивных школах. Занятия спортом с группами учащихся специализированных классов проводятся тренерами-преподавателями по спорту, оплата труда которых осуществляется за счет бюджета спортивной школы.

Врачебный контроль за состоянием здоровья учащихся и тренировочным процессом осуществляется совместно врачами общеобразовательных школ, ДЮСШ (СДЮСШОР) и врачебно-физкультурными диспансерами.

Весьма эффективной организационной формой подготовки квалифицированных юных спортсменов, резерва сборных команд городов, страны, ДСО, ведомств являются *училища олимпийского резерва*. Училище олимпийского резерва должно иметь соответствующую спортивную базу и стационарный спортивный лагерь, обеспечивающие в полном объеме круглогодичные занятия по видам спорта, установленным для данного учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в УОР осуществляется под общим руководством Федерального центра подготовки спортивного резерва Минспорта России и его органов на местах в соответствии с типовыми программами спортивной подготовки. В УОР применяются эффективные методы тренировки, используются технические средства и тренажерные устройства, при этом учащиеся осваивают надлежащие по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные нагрузки.

УОР должно иметь следующую учетно-отчетную документацию: по учебно-воспитательному процессу – документацию, утвержденную Министерством просвещения РФ; по тренировочному процессу – дополнительные общеобразовательные программы спортивной подготовки, годовой план работы, план комплектования отделений и учебных групп; учебный план-график по видам спорта; календарный план спортивно-массовых мероприятий; перспективный план спортивного совершенствования на олимпийский цикл каждого учащегося от I спортивного разряда и выше; личные карточки учащихся.

Для обеспечения комплексного развития сферы физической культуры и спорта распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р принята **Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года**. Она предусматривает совершенствование научно-методического, медицинского и материально-технического обеспечения спортивной подготовки.

Стратегия направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи Стратегии включают в себя:**

- совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта;
- повышение эффективности системы поиска, отбора и сопровождения спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;

– создание межотраслевой кластерной системы научно-методического и медико-биологического и медицинского обеспечения спорта с развитием экспериментальной и инновационной деятельности;

– развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины;

### **План мероприятий по реализации Стратегии:**

– формирование в результате совместной деятельности в области спорта и образования, реализуемой Министерством спорта Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, единого спортивно-образовательного пространства, направленного на развитие детско-юношеского, школьного и студенческого спорта, а также обеспечение преемственности и взаимосвязи всех уровней образования, физической культуры и спорта;

– обеспечение в рамках системы подготовки спортивного резерва эффективного поиска, отбора и сопровождения на каждом этапе спортивной подготовки наиболее перспективных спортсменов на основе реализации федеральных стандартов спортивной подготовки и современных методик спортивной тренировки;

– создание межотраслевой системы комплексного научно-технологического сопровождения, медико-биологического, медицинского и антидопингового обеспечения подготовки спортивного резерва, а также обеспечение развития экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

– оптимизация системы профессионального образования и кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта, внедрение системы независимой оценки профессиональной квалификации.

Для достижения цели и решения задач Стратегии сформированы следующие приоритетные направления развития:

– развитие научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины;

– проведение регулярных исследований уровня физической подготовленности населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в том числе с использованием результатов диспансеризации населения);

– синхронизация разработки и реализации программ и учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных групп населения с нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– разработка Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации;

– обновление методик проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных образовательных организациях;

– обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» в системе общего, среднего профессионального и высшего образования;

– создание эффективной отраслевой системы квалификаций в сфере физической культуры и спорта на основе взаимодействия работодателей, спортивных федераций, образовательных организаций, осуществляющих подготовку кадров для сферы физической культуры и спорта, актуализация и разработка профессиональных стандартов, а также внедрение независимой оценки квалификации работников в сфере физической культуры и спорта;

– развитие системы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта, в том числе специалистов физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также совершенствование дополнительных профессиональных программ;

– разработка и совершенствование основных профессиональных образовательных стандартов и программ, направленных на подготовку тренеров и специалистов в сфере физической культуры, спорта, спортивной медицины, в том числе адаптивной медицины, а также формирование перечня дополнительных профессиональных программ;

– развитие системы подготовки и повышения квалификации специалистов по спортивной медицине и биомедицине на уровне мировых стандартов;

– формирование на базе имеющихся организаций в сфере спорта, здравоохранения, образования и медицины механизмов межвузовского и междисциплинарного взаимодействия при формировании образовательных программ, многоуровневой системы повышения квалификации, профессиональной переподготовки и дополнительного образования для подготовки специалистов в сфере физической культуры, спорта и спортивной медицины с соответствующим уровнем компетенций.

**В рамках приоритетного направления** по развитию научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины предусматриваются:

– развитие системы поиска, отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, при участии региональных центров выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи, а также региональных центров спортивной подготовки;

– разработка и совершенствование федеральных стандартов и программ спортивной подготовки по видам спорта на всех этапах ее осуществления.

– формирование межведомственной системы комплексного сопровождения спортивной подготовки, включающей диагностические методики и научный анализ оценки показателей здоровья, физического развития, функциональной, технической, психической, тактической подготовленности, в том числе методики восстановления и повышения резервного потенциала спортсмена, способствующие сохранению здоровья и повышению эффективности тренировочного процесса;

– развитие спортивной науки с учетом межведомственного принципа работы в целях опережающего научно-технологического и инновационного развития спорта высших достижений, спортивной подготовки и профессионального спорта;

– модернизация системы и разработка единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд Российской Федерации (субъектов Российской Федерации) с учетом тенденций развития мирового спорта, новых возможностей науки и цифровых технологий;

– развитие межведомственной интеграции в деятельности комплексных научных групп спортивных сборных команд с формированием научной системы дистанционного персонифицированного мониторинга, научно-методического анализа подготовленности и комплексного сопровождения спортсменов, а также комплектования комплексных научных групп специалистами по принципу узкой углубленной специализации в соответствии с направленностью подготовки спортсменов;

– создание межотраслевого научно-технологического кластера мирового уровня и формирование на его базе центра компетенций в сфере спорта с использованием возможностей и потенциала инновационного научно-технологического центра, научных организаций, подведомственных Министерству спорта Российской Федерации, Министерству науки и высшего образования Российской Федерации, Министерству здравоохранения Российской Федерации, Федеральному медико-биологическому агентству и ведущим образовательных организаций высшего образования;

– осуществление взаимодействия с федеральным государственным бюджетным учреждением «Российская академия наук» при планировании научных тематик и направлений деятельности организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта, а также экспертизы научных и научно-технических результатов, полученных этими организациями;

– совершенствование ресурсного обеспечения научных организаций, спортивно-тренировочных баз, учреждений спортивной подготовки и спортивной медицины для реализации мероприятий научно-методического сопровождения, проведения научных исследований и внедрения лучших практик с учетом специфики видов спорта.

### **Научное и кадровое обеспечение.**

Рост глобальной конкуренции в спорте высших достижений (в том числе за счет использования передовых технологий) предъявляет новые требования к подготовке кадров и научному обеспечению спорта.

Вместе с тем увеличивается разрыв между фундаментальной и спортивной наукой, прогрессирует дефицит профессиональных кадров и современной материально-технической базы в организациях спорта и спортивной медицины, не хватает специалистов для организации эффективного комплексного сопровождения спортивной подготовки. В совокупности проблемы спортивной науки и образования приводят к ухудшению выступлений российских спортсменов на международной арене и учащению случаев применения запрещенных в спорте препаратов.

## **3.2. Психологическая подготовка юных спортсменов**

Одним из важных факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность юного спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе его психологической подготовки. Следовательно, психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Юному спортсмену всегда хочется выигрывать соревнования, а для того чтобы побеждать соперников, необходимо много тренироваться, участвовать в разного рода соревнованиях, набирая опыт, и изучать психологию спорта.

Психологическую подготовку юному спортсмену целесообразно начинать применять в среднем и старшем возрасте, она помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической

и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Деление психологической подготовки на общую и специальную (к конкретному соревнованию) довольно условно. В реальной жизни специалист может формировать необходимое психическое состояние задолго до соревнований и решать вопросы воспитания характера спортсмена непосредственно во время соревнований. Все зависит от конкретных условий, поставленных задач и индивидуальных особенностей самого спортсмена.

Психологическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий

самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность юного спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

О специальных методах психологической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Таким образом, *психологической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.*

Психологическая подготовка – процесс, развернутый во времени. В качестве субъекта здесь выступают спортсмен или команда, которая не есть сумма ее членов, а самостоятельно функционирующее социально-психическое образование. Цель такой подготовки – увеличение потенциала спортсмена, причем для одних видов спорта (например, циклического характера) основа потенциала – функциональный резерв, для других (игры, единоборства) – уровень психических качеств, определяющих тактическое мышление, для третьих (тяжелая атлетика) – уровень мобилизации на предельные волевые усилия. Наконец, об адекватных результатах речь идет потому, что психологическая подготовка может дать положительный эффект лишь при соответствии возможностей спортсмена их уровню. Нередко причины неудачи ищут в плохой психологической подготовке, тогда как спортсмену просто не хватило мастерства.

Таким образом, *специализированность* является ведущим принципом психологической подготовки.

Некритично предлагать к применению для футболистов или баскетболистов упражнения для снятия психического напряжения, предназначенные специально для гимнастов или конькобежцев. На практике всегда должны использоваться варианты психорегуляции даже с учетом специфики деятельности представителей узких амплуа, например, защитников или нападающих в играх.

Планирование является одним из важнейших элементов в системе психологической подготовки спортсмена или команды, оно определяет не только конкретное ее содержание, но и построение системы управления этим процессом.

По отношению к системе психологической подготовки можно предложить следующую классификацию действий планирования:

- в зависимости от *субъекта* планирования оно может быть извне (т.е. планирование осуществляется со стороны психолога, тренера) или аутогенным, когда планирует сам спортсмен; разумеется, вполне вероятен случай общего планирования с участием самого спортсмена;

- в зависимости от *сроков* предстоящих мероприятий по отношению к главному старту различают перспективное (на макроцикл, соревновательный период) и срочное (на этап, микроцикл, тренировочное занятие, соревнование) планирование;

- в зависимости от *направленности* действий планирования по отношению к задачам психологической подготовки выделяют планирование на определенный период (направлено на достижение оптимального уровня подготовленности, необходимого для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности) и планирование к конкретному соревнованию.

Принципиальная схема планирования этапа психологической подготовки включает в себя следующие основные действия: сбор исходных данных; подбор средств управляющих воздействий; сроки реализации; выбор средств контроля; способы оценки эффективности данного раздела психологической подготовки; «канал» реализации.

**Психологический контроль** обычно проводится по трем основным направлениям: 1) психолого-педагогический; 2) психиче-

ский; 3) психофизиологический. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки, беседах со спортсменами по специальной схеме, некоторых личностных тестах; во втором случае – о методиках, позволяющих диагностировать уровень психических качеств (например, в спортивных играх и единоборствах информативными являются показатели быстроты и точности реакции, быстроты и точности оперативного мышления; в сложнокоординационных видах – устойчивости внимания, точности мышечно-двигательных дифференцировок, точности двигательных восприятий и т.д.); в третьем случае – о методиках, отражающих психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке или соревновании (наиболее употребительные методики регистрации тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки).

Планирование психологической подготовки не обязательно должно включать в себя весь заранее заданный набор средств. Все определяется спецификой вида спорта, спецификой конкретной команды, конкретного спортсмена (необходимо при этом учитывать и возможности психолога, работающего в этой команде).

В то же время, очевидно, есть необходимость указать наиболее типичные для большинства видов спорта разделы психологической подготовки, которые должны включаться в планирование:

- 1) формирование микросреды, создание коллектива, стимуляция развития оптимального психологического климата в команде;
- 2) применение воспитывающих воздействий для решения основных задач формирования личности спортсмена;
- 3) формирование (поддержание) у спортсменов мотивации достижений;
- 4) социально-психологическая адаптация в коллективе новых спортсменов;
- 5) обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- 6) психологическая консультация и обучение тренеров методам психолого-педагогического воздействия;
- 7) профилактика невротических реакций у спортсменов;

- 8) средства и методы психического восстановления;
- 9) управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и соревновании с помощью ауто- и гетерорегуляции;
- 10) определение наиболее вероятных источников напряжения в подготовке команды к главному старту года;
- 11) определение наиболее вероятных факторов успеха и неуспеха в соревновательной деятельности команды или отдельных спортсменов в годичном цикле.

### **3.3. Воспитательная работа с юными спортсменами**

Спорт предоставляет обширные возможности для формирования личности человека. Это со всей очевидностью свидетельствует о том, что рациональная организация и методика спортивных занятий весьма положительно сказывается на всестороннем развитии личности детей школьного возраста.

*Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.*

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. С педагогической точки зрения ее следует рассматривать как воспитательную работу тренера в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач идейно-политического, нравственного, трудового, эстетического воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учете результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Результаты воспитания юных спортсменов оцениваются по тому, как они относятся к тренировке и учебе, как они выполняют

общественные поручения, насколько они дисциплинированы, как развито у них чувство товарищества и взаимопомощи.

Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру, коллективу, в котором начинает спортивный путь новичок, приходится не только совершенствовать положительные нравственные стороны личности, но нередко и перевоспитывать спортсмена. Главенствующая роль в реализации идейного, нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, глубоко усвоивший основы общественной морали, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Весьма важно разработать и уточнить содержание воспитательной работы в каждой спортивной школе. От того, какую нравственную закалку получил юный спортсмен в спортивной школе, насколько он морально готов к выполнению гражданского и спортивного долга перед своим коллективом, во многом зависит и рост его спортивного мастерства.

Цель всей воспитательной работы тренера – это обеспечение в конечном счете формирования целостной, гармонически развитой личности юного спортсмена.

Сформулируем основные условия, соблюдение которых существенно повышает эффективность воспитательной работы с юными спортсменами.

1. Обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования, полностью отвечающих запросу общества к спорту по форме, средствам и методам воспитания личности. Сущность этого запроса – обеспечить максимальное развитие способностей человека в процессе специализированной подготовки, в которой спортивное достижение имеет значение как отражение прогресса спортсмена.

2. Обеспечение формирования потребности честного поведения в сфере спортивной деятельности, превращение этой потреб-

ности в устойчивый мотив поведения, определяющий активность в познании категорий и требований нравственности и спортивной этики, в приобретении опыта нравственных поступков, в формировании умений и навыков честного поведения в спорте, в распространении этих умений и навыков на внеспортивные сферы жизни и деятельности.

Выполнение этих условий требует специальной организации воспитательного процесса в коллективе юных спортсменов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, преданности своему народу, чувства интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия. Каждый юный спортсмен обязан выполнять следующие требования: проявлять сознательную дисциплину и трудолюбие; с сознанием общественного долга использовать физические способности в учебе, труде, спорте и в другой общественно полезной деятельности, прославлять свою Родину, свой спортивный коллектив высокими показателями всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства, укреплять дружбу и братство между физкультурниками и спортсменами всех стран.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Честность как черта личности юного спортсмена представляет собой интегрирующее нравственное качество. В его составе выделяют следующие компоненты: целеустремленность, принципиальность, правдивость, единство слова и дела, добросовестность, уважение к чужому труду, общественную направленность. Честность – нравственное качество, низшей ступенью которого является внутренняя честность, характеризующая спортсмена в его деятельности по реализации личных целей и задач. Высшая ступень – абсолютная честность, характеризующая юного спортсмена в его деятельности по реализации целей и задач общества,

которые он усваивает и считает своими собственными. Промежуточная ступень – коллективистская честность, характеризующая спортсмена в его деятельности по реализации целей и задач коллектива, членом которого он является, которые он усваивает и считает своими собственными.

Честность как норма спортивной этики представляет собой критерий нравственной оценки спортсмена по соответствию его деятельности специфическим нормам ведения и правилам соревнований, а также по соответствию нравственных качеств – компонентов в ситуациях и взаимоотношениях спортивной деятельности.

Основным средством нравственного воспитания юных спортсменов являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении.

Существенная роль в формировании нравственного сознания юных спортсменам принадлежит методам убеждения, которое во всех случаях должно быть доказательным.

Действенным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: одобрение, похвала, благодарность педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. В нем создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, капитанов команд, членов бюро секций. Общественная работа является хорошей школой положительного нравственного опыта.

Формирование спортивного коллектива – это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. Как член спортивного коллектива юный спортсмен вступает в отношения товарищества и взаимной ответственности с другими его членами.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Действенным средством волевого воздействия на спортсмена является мнение коллектива, традиционное в коллективе отношение к тренировке, участию в соревнованиях. Содержание этих традиций во многом обусловлено системой воспитательной работы в спортивном коллективе. Весьма важно – предоставить коллективу определенные права на самостоятельность и дать правильное направление воспитательной работе.

В плане поощрения тренеры могут использовать одобрение, похвалу, предоставление определенных прав: на самостоятельную разминку, ношение эмблемы; награждение памятными призами, книгами, вымпелами и т.д. При поощрении тренер всегда опирается на мнение актива. Применяя метод поощрения, следует руководствоваться рядом правил:

- направлять поощрения на действия юного спортсмена, которые являются следствием больших усилий;
- не следует часто поощрять одних и тех же спортсменов;
- чаще поощрять тех, кто страдает чувством неполноценности;
- поощряя, принимать во внимание не только поведение, но и мотив, которым руководствовался в данном случае юный спортсмен.

Одним их методов воспитания является наказание, сущностью которого является осуждение, отрицательная оценка поступков и действий юного спортсмена. Наказание применяется в целях поддержания общего порядка в спортивном коллективе, ограждения коллектива от неправильных действий отдельных его членов,

предотвращения повторений отрицательных моментов. При пользовании методом наказания тренер также должен соблюдать определенные правила:

- не наказывать по подозрению;
- не наказывать весь коллектив;
- не применять наказание трудом;
- наказание должно быть справедливым и осознаваться юным спортсменом как необходимая мера;
- наказание должно выражать мнение коллектива.

В отечественной практике подготовки юных спортсменов сложились следующие формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрания с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися спортсменами, политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дня защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

– анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

– квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Изложенные требования к воспитательной работе с юными спортсменами должны служить, в первую очередь, для творческого подхода тренера к воспитательной работе, к проведению всех воспитательных мероприятий во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и общественно-полезной деятельности. Инициатива в реализации задач идейного, нравственного, трудового, эстетического воспитания, а также процесс самовоспитания и перевоспитания юных спортсменов принадлежит тренеру.

### **3.4. Питание юных спортсменов**

Главным средством восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в ДЮСШ совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 разработана примерная методика расчета рациона питания (табл. 9).

Таблица 9

## Примерная методика расчета рациона питания

Группы видов спорта	Олимпийские виды спорта (спортивные дисциплины)		Средние энергозатраты (Ккал)
	летние	зимние	
а Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	бадминтон, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (ацикличные виды), парусный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, стрельба (из лука, пулевая, стендовая), настольный теннис, фехтование	бобслей, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катание на коньках, фристайл	3750
б Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	баскетбол, бокс, вольная борьба, греко-римская, водное поло, волейбол (в том числе пляжный), гандбол, дзюдо, легкая атлетика (сложно-координационные виды, многоборье), теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол, хоккей на траве	кёрлинг, хоккей с шайбой	4750
в Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	велоспорт (шоссе, трек, маунтинбайк), гребля (академическая, на байдарках и каноэ), легкая атлетика (циклические виды), плавание, синхронное плавание, современное пятиборье, триатлон	Биатлон, лыжное двоеборье, лыжные гонки, скоростной бег на коньках, шорт-трек	5500

*Примечание:* В случае развития в организации неолимпийского вида спорта отнесение такого вида спорта к определенной группе осуществляется в зависимости от объема и интенсивности физических нагрузок.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые спортсменам для пластических целей в период роста.

Приведем средние данные суточной потребности в основных пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах юных спортсменов (табл. 10).

Расчет средней суточной стоимости питания одного спортсмена производится на основании условного набора продуктов питания и средних потребительских цен, сложившихся в субъекте Российской Федерации по месту нахождения организации на расчетный период на продукты питания, перечисленные в таблице 10.

*Таблица 10*

**Условный набор продуктов питания в суточном рационе спортсмена в граммах**

№ п/п	Набор продуктов, используемый в рационе питания	Кол-во в граммах по группам видов спорта		
		а	б	в
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 категории, свинина мясная)	250	300	320
2	Субпродукты (говяжьих язык, печень, почки)	70	100	100
3	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопченая, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20

Продолжение таблицы 10

№ п/п	Набор продуктов, используемый в рационе питания	Кол-во в граммах по группам видов спорта		
		а	б	в
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7	Яйцо (диетическое)	1 штука	1 штука	2 штуки
8	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и другое)	20	20	25
10	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и другое)	550	600	800
	творог нежирный	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11	Картофель	250	300	400
12	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15	Фрукты консервированные	150	200	200
16	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17	Соки фруктовые	350	400	600
18	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30
19	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20	Мед	30	30	30
21	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130

№ п/п	Набор продуктов, используемый в рационе питания	Кол-во в граммах по группам видов спорта		
		а	б	в
23	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24	Чай, кофе, какао	10	10	10
25	Морская капуста	25	25	25

### 3.5. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России по видам спорта. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, общероссийские федерации по видам спорта должны способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА\* по профилактике использования допинга в спорте.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ в статье 26 дано такое определение: «**допингом** в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

В узком смысле допингом также называют вещества, которые искусственно повышают физическую и умственную работоспособность спортсмена. Благодаря допинг-мерам спортсмен может достичь лучших результатов, чем при обычной тренировке.

Допинговые субстанции и методы запрещены, так как даже в малых дозах оказывают пагубное влияние, разрушая организм

---

\* Российское антидопинговое агентство

и нарушая все его жизненно важные процессы, значительно повышают вероятность смертельного исхода или ряда различных расстройств, включая сердечно-сосудистые, психиатрические, метаболические, эндокринологические, неврологические, инфекционные, болезни печени, почек и скелетной мускулатуры.

В Российской Федерации разработаны и осуществляются программы, предназначенные для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала. Их основной целью является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и персонала сборных команд России в вопросах борьбы с допингом и предотвращение его использования в юношеском спорте и молодежной среде.

Приказом Минспорта России от 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в г. Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта.

**Спортсмены несут ответственность за:**

– знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом ВАДА и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

– доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

– все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

– информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

**Персонал спортсмена несет ответственность за:**

– знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

– сотрудничество при тестировании спортсменов;

– использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

**Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:**

– своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

– предоставление в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой РУСАДА информации для формирования регистрируемого пула тестирования;

– уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;

– содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

– применение санкций на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта, в отношении спортсменов;

– информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

– получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

Внутренние регламентирующие документы общероссийских спортивных федераций должны предусматривать обязательное принятие условий Общероссийских антидопинговых правил ответственным лицом общероссийской спортивной федерации.

Федерации видов спорта России способствуют реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. В программе участвуют спортсмены, спортивные врачи, тренеры и персонал спортсменов.

Основной целью программы, разработанной на основе Всемирного антидопингового Кодекса, является повышение уровня осведомленности спортсменов и их персонала в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основным средством решения задачи по раскрытию и предотвращению применения допинга является всестороннее участие федераций в работе Общероссийской и всемирных антидопинговых организаций (РУСАДА и ВАДА).

Федерациями по видам спорта в России разработан комплекс мер, направленных на предотвращение нарушения антидопинговых правил. В их перечень входят:

– создание антидопинговой комиссии федерации с включением в ее состав главного и старших тренеров и врачей сборной команды;

– плановый (совместно с РУСАДА) допинг-контроль в соревновательные и внесоревновательные периоды;

– организация обучения спортсменов, персонала спортсменов и сотрудников федерации самостоятельно или с приглашением специалистов ВАДА, специалистов лабораторий, работников Министерства спорта России, представителей и/или работников иных организаций и ведомств по собственному усмотрению и/или с учетом пожеланий спортсменов, их персонала и/или сотрудников федерации;

– проведение индивидуальных и/или коллективных собеседований со спортсменами, их тренерами и врачами (далее – персонал спортсменов), работниками федерации;

– размещение на сайте федерации образовательной информации по вопросам допинг-контроля;

– обеспечение контроля за своевременной подачей заявок для получения разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и/или методов;

– распространение любой информации, касающейся борьбы с допингом в спорте, и любой другой информации, касающейся вреда для здоровья, наносимого употреблением запрещенных препаратов и/или применением запрещенных методов;

– консультирование спортсменов, их персонала и сотрудников федерации по любым вопросам, касающимся борьбы с допингом;

– оказание содействия спортсменам при регистрации и ввода данных в систему АДАМС;

– постоянный мониторинг международного и российского антидопингового законодательства;

– установление фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил спортсменами, персоналом спортсменов и/или сотрудниками федерации и выявления всех причастных лиц;

– оказание помощи спортсменам, подозреваемым в нарушении антидопинговых правил, до момента их спортивной дисквалификации, а также содействие при любых обращениях спортсменов и/или их персонала и/или работников федерации в антидопинговые органы, комитеты, комиссии.

Подводя итоги текущего состояния научно-методического обеспечения детско-юношеского спорта в РФ, следует отметить, что разработаны и внедрены в практику основы межведомственного методического обеспечения спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки по всем олимпийским видам спорта, система научно-методического обеспечения спорта с развитием экспериментальной и инновационной деятельности, методика ориентации, отбора и сопровождения на каждом этапе спортивной подготовки наиболее перспективных спортсменов, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки и современных методик спортивной тренировки, разработана и утверждена Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2025 года.

В рамках приоритетного направления по развитию научно-методического обеспечения физической культуры и спорта необходимо дальнейшее совершенствование преподавания учебных предметов (дисциплин) «Физическая культура», «Теория и методика спортивной тренировки» и других в системе общего, среднего профессионального и высшего образования. Настала необходимость провести научный анализ методики оценки показателей здоровья, физического развития, функциональной, технической, психологической, тактической подготовленности юных спортсменов, воспитательной работы с ними, усиления антидопинговой пропаганды, а также обеспечения развития экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Как оценивается эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивной школе?
2. Какова система оценки качества работы тренера спортивной школы?

3. Расскажите о деятельности специализированных классов по видам спорта с продленным днем обучения.
4. Расскажите об основных функциях спортивных школ.
5. Что представляет собой тенденция экономической целесообразности?
6. Каковы сроки формирования спортивного мастерства от начала занятий до выполнения норматива МС и МСМК?
7. Назовите задачи педагогического контроля.
8. Назовите задачи психологического контроля.
9. Что нужно знать о вреде анаболиков?

## Глава 4

# УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. От класса к классу происходят морфологические и функциональные изменения у школьника, повышаются его физические кондиции. На уроках физической культуры, в спортивных секциях и на занятиях в клубах физической подготовки под руководством наставников идет развитие и совершенствование выносливости, ловкости, быстроты, силы и гибкости. Упущенное в это время трудно, а иногда и невозможно, наверстать в будущем. Поэтому от преподавателя зависит очень многое. Учителю физической культуры, тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у школьников. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств (возрастные периоды развития физических качеств), учитель или тренер могут правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

### *Младший школьный возраст (1–4-й классы)*

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела – на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет – меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, а окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см<sup>3</sup>. Значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже.

У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям, и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77%, разгибателей туловища – на 85%, разгибателей предплечья – на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет – на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком

и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, что и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах.

В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст – это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

### *Средний школьный возраст (5–9-е классы)*

В 5–6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11–12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12–14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10–11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13–14 лет, снова резко увеличивается и с 15–16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом

неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла  $90^\circ$ , растет до 11–12 лет, затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения.

Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

#### *Старший школьный возраст (10–11-е классы)*

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается больший прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23–24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем

раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов – поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна.

Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходит увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой

работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать в «долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин. Причем достигается это в основном путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсив-

ностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Результативность процесса физического воспитания во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Учитель (тренер) должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям. Школьная программа по физической культуре включает большой и объемный материал по легкой атлетике, гимнастике, лыжному спорту, спортивным играм, занимающий большое место в системе физической подготовки школьников.

Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды. Сенситивными периодами называются возрастные периоды бурного роста конкретного физического качества. По данным исследований можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды (табл. 11).

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

В практике физического воспитания и спортивной тренировке большое значение уделяется тренировочным заданиям, которые позволяют направленно развивать конкретное физическое качество.

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

<b>Физическое качество</b>	<b>Возраст (лет)</b>
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17–18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
Быстрота: показатели темпа движений скорость одиночного движения двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9–10 лет и с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет 16–17 лет

В проведении традиционных видов занятий урок признается как основополагающая форма организации учебно-воспитательного процесса, имеющая образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом и расписанием, где ведущей фигурой выступает педагог-специалист, вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками и отвечающий за результаты учебно-воспитательного труда.

На начальных этапах обучения преобладают комплексные уроки, в последующем – уроки с преимущественно однородным материалом. Характерно также, что на начальных этапах подготовки больше представлены уроки, направленные на освоение нового учебного материала, затем все больше преобладают уроки смешанного типа и тренировочные уроки.

*Одна из методических посылок эффективного построения урока предусматривает достижение оптимальной моторной плотности. В настоящее время основными критериями, позволяющими оценивать величину физической нагрузки урока, являются показатели общей и моторной плотности. Первый из этих показателей характеризует педагогически оправданное использование времени урока, второй – продуктивность занятий физическими упражнениями. Это выражается отношением времени, затраченного непосредственно на выполнение упражнений, ко всей продолжительности урока. Моторная плотность зависит от особенностей содержания урока, уровня подготовленности занимающихся, их текущего состояния, других факторов и условий, влияющих на параметры нагрузок и отдыха в процессе урока.*

Показатель моторной плотности обозначается в процентах, при этом, однако, не учитывается интенсивность выполнения упражнений, которая обуславливает величину и характер физиологических сдвигов. Специалисты считают, что моторная плотность 50–70% оптимальна при средней интенсивности выполнения упражнений.

Уроки физической культуры строятся с учетом педагогических и методических закономерностей повышения функциональной работоспособности занимающихся, где ведущие требования обозначаются как принципы физического воспитания. К ним относятся *разносторонность воздействия, прикладная направленность воспитания, оздоровительная направленность* в выборе упражнений и регулировании нагрузок. В числе методических принципов, определяющих направленность обучения и воспитания, выделяют *сознательность и активность, наглядность, доступность в обучении, учет индивидуальных особенностей занимающихся*. Специфические особенности в построении уроков физической культуры требуют *непрерывности* в системе физических нагрузок, *учета эффектов упражнений и регламентирующих интервалов отдыха*, *постепенного динамичного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, цикличности* построения занятий и *соответствия систем упражнения возрастным*

*особенностям занимающихся* при учете сенситивных и критических периодов развития организма школьников. Указанные педагогические закономерности конкретизируются и дополняются применительно к уроку следующими требованиями:

1. Урок должен представлять целостное завершенное занятие, логически связанное (и по содержанию, и по целевым установкам) с предыдущими и последующими занятиями.

2. Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним как в плане физического образования, так и в плане физического развития. На уроке решается комплекс задач – образовательных, воспитательных и оздоровительных.

3. На каждом уроке комплексно ведется работа по освоению физкультурных знаний, изучению двигательных действий, воспитанию физических качеств, овладению умениями и навыками самостоятельных занятий.

4. В применении разнообразных методов обучения и воспитания акцент следует делать на методах, повышающих интеллектуальную активность детей, уровень их самостоятельности в поисках знаний, освоении двигательных действий, проявлении творческой активности.

5. Обучение и воспитание учащихся должны осуществляться на всем протяжении урока, с первой минуты – до последней. Встречающуюся в практике тенденцию решать образовательные задачи только в основной части урока нельзя считать верной. Проводя подготовительную и заключительную части урока без образовательной нагрузки, учитель занимает формальную позицию, непродуктивно затрачивает время.

6. Время урока должно быть использовано с наибольшей целесообразностью, чтобы обеспечить на протяжении всех 40 (45) мин активную деятельность учащихся. Нужно вовлекать учащихся в учебную деятельность – всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей.

7. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном занятии (хотя бы как самую малую часть более общей задачи).

Решение общих задач учебно-воспитательного процесса достигается выполнением системы частных конкретных задач.

8. Достижение цели возможно при условии органической преемственности задач обучения и системного подхода к планированию всего учебного процесса.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь так или иначе в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой в уроке необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «вработывание» (*в подготовительной части*), использовать повышенную работоспособность для решения главных учебных задач и достижения достаточного тренировочного эффекта (*в основной части*), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (*в заключительной части*).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 20–30% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др. Практически, например, в школьном уроке физической культуры подготовительной части уделяют примерно от 7–10 до 15 мин, в спортивно-тренировочном уроке – до 40 мин от 2 ч занятий.

*Основная часть* занятия представлена материалом, который составляет главное содержание занятия и которому отводится преобладающая доля в общем объеме времени, затрачиваемом на занятие. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач,

предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

Продолжительность основной части определяется, с одной стороны, работоспособностью занимающихся, с другой – временем, которое выделено на занятие. При лимите времени школьных уроков в 40 мин она составляет нередко около  $\frac{2}{3}$  времени и длится 25–30 мин, в спортивно-тренировочном уроке – до 1,5 ч. Наиболее распространенными формами организации поведения занимающихся в основной части урока являются групповая и индивидуальная формы.

*Заключительная часть занятия.* Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

До недавнего времени считалось, что основой спортивной тренировки является уровень микроструктуры, представленный отдельным тренировочным занятием или совокупностью занятий, обозначенных как микроцикл спортивной тренировки. Вместе с тем в рамках отдельного тренировочного занятия выполняется достаточно большое множество разнообразных по структуре и ответным реакциям двигательных действий, порой не только не выстроенных в логике кумулятивного наращивания тренированности, но и создающих отрицательную суммацию эффектов. Именно поэтому многие исследователи выделяют в качестве основы микроструктуры тренировки юных спортсменов «тренировочные (двигательные) задания – ТЗ, ДЗ», целесообразное комплексование и сочетание которых обеспечит эффективное построение каждого тренировочного урока.

Итак, что же представляет собой тренировочное (двигательное) задание? Это первичный элемент (звено, фрагмент) в структуре спортивной тренировки. В системе программно-методического обеспечения подготовки спортсменов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование. Современные теоретические представления о сущности ТЗ как исходном элементе структуры тренировки

довольно противоречивы. Многие исследователи при этом отождествляют тренировочное задание с нагрузкой. Однако нагрузка и отдых как компоненты методов упражнения только тогда приобретают педагогический смысл, когда, объединенные в тренировочном задании, связаны педагогической целью по достижению программируемого тренировочного эффекта.

*Тренировочное задание следует определять как технологическую форму организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов – компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха) (рис. 2).*



**Рис. 2.** Структура тренировочного задания (Г.Н. Германов, 2007)

Типичной характерной чертой тренировочного задания является его стандартизация. Стандартизация предусматривает достижение планируемой цели (результат, эффект, состояние, должностное поведение); она определяет условия, которые способствуют или препятствуют достижению прогностической цели, а также точные инструкции, касающиеся выполняемых двигательных действий.

К настоящему моменту между специалистами разных видов спорта отсутствуют какие-либо коммуникативные связи, когда, например, тренер по баскетболу с успехом мог бы применять задания из раздела подготовки прыгуна-легкоатлета для развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов. Практики в основном эмпирически находят методы и средства, направленные на решение этих проблем, более того, они выглядят достаточно специфичными для того или иного вида спорта (или вида деятельности). Получение наиболее общих знаний, приложенных к любому виду спорта, весьма ограничено. Первопричину вышесказанного следует усматривать в том, что не разработаны и отсутствуют общие положения системы классификации тренировочных заданий. Знание наиболее общих свойств двигательных заданий, а также их возможных вариаций и сочетаний, будет весьма полезным для повышения эффективности работы специалистов по физической культуре и спорту. Отметим, что наиболее существенным моментом в системе классификации двигательных заданий, особенно если иметь в виду прикладное значение, должна стать опора на систему практических знаний и обобщающих методических положений, которая обеспечит тренеров и специалистов по физической культуре концептуальными взглядами в достижении целевых задач подготовки.

Опыт многих ведущих и зарубежных тренеров, работающих в различных видах спорта, в том числе со спортивными резервами, показывает, что основной организационной формой и элементом структуры спортивной тренировки является тренировочное задание. Как мы выяснили, ряд тренеров имеет набор направленных заданий (двигательных, игровых, смысловых и т.п.)

с определенной тактикой их использования в тренировочном занятии. Однако многие специалисты рассчитывают на свой личный опыт. Заслуживает внимания опыт немецких легкоатлетов, где планирование и реализация тренировочных программ основаны на использовании стандартных карточек. В карточках представлены наборы тренировочных заданий, включающие упражнения в виде комплексов (обучающих, развивающих физические качества, специализированной подготовки, соревновательных достижений). Каждая карточка содержит цель, задачи, методические и педагогические рекомендации, дозировку. Почти во всех комплексах – тренировочных заданиях – дается дополнительная информация о технике и вариациях упражнения. Немецкие специалисты при разработке тренировочных заданий исходят из физиологической направленности упражнения. Именно такой подход нашел свое отражение и в ныне существующих программах обучения легкоатлетов-спринтеров, многоборцев, прыгунов, барьеристов. В программах рекомендуются блоки заданий компенсирующего характера (аэробного), развивающие (смешанного аэробно-анаэробного воздействия) и предельные (анаэробного воздействия). В качестве показателя контроля за функциональными сдвигами при выполнении заданий взята величина ЧСС. Однако не все рекомендации по проектированию структурных компонентов тренировки в программах получили реалистичный характер, большинство из них ориентированы на далекое построение годового цикла подготовки. Технология блочно-модульного построения спортивной тренировки принципиально не совместима с избыточно произвольной, малоопределенной или «размытой» постановкой цели, что явно проявляется в проектировании больших циклов подготовки. Реалистичное и точное, дающее четкое, в том числе расчетно-параметрическое представление о прогнозируемой цели, возможно лишь в оперативно-текущей форме и в первую очередь в виде тренировочных заданий, выстраиваемых во взаимосвязи с перспективными и этапными целями и задачами подготовки спортсменов.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми младшего школьного возраста?
2. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми среднего школьного возраста?
3. Что нужно учитывать при занятиях физической культурой и спортом с детьми старшего школьного возраста?
4. Охарактеризуйте сенситивные возрастные периоды развития физических качеств детей, подростков и юношей.
5. Перечислите особенности построения урока физической культуры в общеобразовательной школе.
6. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
7. Что такое тренировочное задание?
8. Для чего необходимо изучать сенситивные периоды развития физических качеств?

## **Глава 5**

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

#### **5.1. История разработки проблемы спортивного отбора в стране**

Проблема спортивного отбора начала оформляться в единое научное направление в 1960-е годы, получив особенно большое развитие в 1970–80-е годы. У истоков создания целого направления в науке стояли д.п.н., проф. В.П. Филин (педагогическое направление) и д.м.н., проф. Р.Е. Мотылянская (медицинское направление). В 60-е годы прошлого столетия во ВНИИФКе в секторе юношеского спорта была открыта лаборатория спортивного отбора, а в секторе спортивной медицины – лаборатория возрастной функциональной диагностики. В разработку и решение проблемы большой вклад внесли труды В.П. Филина, С.С. Groшенкова, П.З. Сириса, Р.Е. Мотылянской, В.С. Гориневской, Э.Г. Мартиросова, М.С. Бриля, Н.Ж. Булгаковой, В.М. Волкова, А.А. Гужаловского, В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова, В.Б. Шварца, С.В. Хрущева.

Из всего многообразия работ, выполненных в области отбора в спорте, можно выделить два основных направления исследований: методологическое, развивающее теорию спортивного отбора (А.А. Гужаловский, 1971, 1979, 1986; В.М. Зациорский и соавторы, 1973; В.М. Волков, В.П. Филин, 1983; М.С. Бриль, 1983; В.И. Баландин и соавторы, 1986; В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, 1984;

В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов, 1990; и др.), и отбор в отдельные виды спорта (В.Н. Плохой, 1979; М.С. Бриль, 1980; П.З. Сирис и соавторы, 1983; Н.Ж. Булгакова, 1986; А.Л. Соболев и соавторы, 1987; А.И. Бондарь, В.Я. Кротов, 1988; Т.Л. Овсянкина, И.А. Шевченко, 1989 и др.).

Суммируя имеющиеся в литературе сведения, следует процесс разработки проблемы условно разделить на два этапа: первый этап – описательный, а второй – технологический. Выделим наиболее характерные черты каждого этапа (табл.12).

*Таблица 12*

**Этапы разработки проблемы спортивного отбора**

<b>Название этапа</b>	<b>Период времени</b>	<b>Основные результаты</b>
Описательный	1960-е – первая половина 1980-х гг.	1. Начало развития теории спортивного отбора. 2. Создание моделей различных сторон подготовленности спортсменов
Технологический	Вторая половина 1980-х гг. и по настоящее время	1. Развитие в рамках теории спортивного отбора методологических подходов для диагностики одаренности и прогноза достижений спортсменов
		2. Организация региональных центров спортивного отбора
		3. Создание современных технологий спортивного отбора

Первый этап охватывает временной промежуток примерно в 25 лет – с начала 1960-х до середины 1980-х гг. В этот период начала оформляться теория спортивного отбора, вышли в свет основополагающие труды, создавшие существенный дидактический потенциал в этой области (М.С. Бриль, 1980, 1983; В.М. Волков,

1979; В.М. Волков, В.П. Филин, 1983; В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, 1984). Второй важной особенностью описательного периода является интенсивная разработка модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов и видов спорта (Л.М. Ганночка, А.В. Ивойлов, 1971; С.И. Ляссотович, 1971; Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов, 1976; Т.С. Тимакова, 1976; Л.И. Стогова, В.С. Гориневская, 1976; М.С. Бриль, 1980 и мн. др.).

Развитие теоретических представлений и накопление эмпирических данных на протяжении первого этапа практически не сопровождалось организованным, научно обоснованным отбором перспективных спортсменов. Набор спортсменов в группы подготовки различного уровня осуществлялся только на основе оценок тренеров. Однако, как свидетельствует статистика, такая система отбора превращала подготовку спортивного резерва из-за большого отсева в недостаточно эффективную и нерентабельную. Результаты научных исследований по отбору оказывались в реальных условиях подготовки спортсменов неустраиваемыми.

Отсутствие эффективной системы спортивного отбора на первой стадии разработки проблемы было обусловлено в основном двумя факторами. Во-первых, отсутствовали адекватные методологические подходы и методы диагностики одаренности и прогноза достижений спортсменов. Во-вторых, не были созданы организационные условия для проведения такой работы в виде центров отбора, КНГ по отбору или аналогичных структур. Создание, хотя и в минимальных масштабах, таких условий в середине 1980-х гг. позволило перевести работы в области спортивного отбора в технологическую плоскость.

В некотором смысле точкой отсчета второго этапа можно считать постановление Госкомспорта СССР № 6/6 от 10 августа 1986 г. «О создании Единой системы отбора перспективных спортсменов». Это постановление явилось определенной нормативно-правовой основой для создания специальных функциональных структур – центров отбора, что позволило в целом интенсифицировать работы в этом направлении.

Наиболее крупные центры были созданы в Риге (1988), Киеве (1990), Минске (1991). Центры спортивного отбора были призваны, с одной стороны, осуществлять научно-практические работы по спортивному отбору, а с другой стороны, разрабатывать, апробировать и внедрять в спортивно-педагогическую практику современные методы диагностики спортивной одаренности.

Организация специализированных служб спортивного отбора способствовала созданию различных технологий для проведения этой работы.

Разработанная в стране единая система отбора включала в себя организацию отдельных мероприятий, тесно связанных с этапами многолетней спортивной подготовки.

Единая система отбора предполагала разработку и опытную проверку эффективности различных моделей отбора в рамках рассматриваемых организационных мероприятий. При этом моделирование лишь тогда имеет цену, когда опытная модель воспроизводит основные характеристики планируемой системы, соответствует ее цели, задачам, методам, учитывает особенности этапов многолетней подготовки и предполагает:

1. Обоснование программ тестирования и технологии отбора.
2. Определение рациональных форм организации отбора.
3. Определение механизмов и средств управления системой отбора, включая анализ, контроль и корректировку деятельности.

Спортивные способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды их ускоренного и замедленного развития. Это отражает различие в темпах приближения к зрелости. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются дети с замедленными темпами формирования способностей. Иногда такой путь развития является более перспективным, так как несколько затянутое созревание обеспечивает более плавный переход к зрелости; отсутствие ранних высоких достижений еще не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.

Интенсификация работ в области отбора в спорте в середине 80-х годов дала значительный импульс к развитию его методоло-

гии и методики, тем самым усилилась тенденция к поиску новых, более эффективных методологических подходов к диагностике спортивной одаренности, на основе которой возможен достаточно эффективный прогноз достижений спортсмена.

В конце 1970-х – начале 1980-х гг. были созданы комплексные научные группы почти по всем олимпийским видам спорта, где использовались новые научные данные по отбору перспективных спортсменов для участия в крупных международных соревнованиях. Результаты выступлений сильнейших спортсменов не заставили долго ждать. Были выиграны Олимпийские игры 1980, 1988 и 1992 гг.

Таким образом, созданные определенные методологические и организационные предпосылки для развития эффективных технологий отбора перспективных спортсменов были внедрены в практику работы спортивных школ, спортивных клубов, сборных команд СССР по олимпийским видам спорта.

Дальнейшие методологические разработки по проблеме развивали и обогащали общую теорию спортивного отбора. В литературе уже достаточно полно освещены ее основные аспекты: цели, задачи, рассмотрена семантика основных понятий, последовательность и содержание отдельных этапов спортивного отбора и другие вопросы.

Из основных понятий теории спортивного отбора В.М. Волков и В.П. Филин (1983) выделяют три: спортивный отбор, спортивная ориентация и спортивная селекция. В трактовке этих авторов *спортивный отбор – это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта*. Основной целью спортивного отбора, согласно общим теоретическим представлениям, считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта. Спортивная селекция предусматривает отбор лучших на различных этапах спортивного совершенствования.

А.А. Гужаловский (1986) отождествлял понятия «спортивная селекция» и «отбор», предполагая при этом организованный

поиск одаренных детей и прогнозирование их спортивной пригодности с целью достижения высоких спортивных результатов. Такое определение понятия спортивного отбора представляется нам весьма ценным, одновременно охватывающим такие важнейшие его аспекты, как основная цель и прогноз спортивной результативности.

*Спортивная ориентация – это вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов.*

В мероприятиях по ориентации исходным пунктом является не вид спорта, а человек (подросток), которому дается совет, рекомендация – какой вид спортивной деятельности ему больше пригоден. При отборе же главным является вид деятельности, к которому подбирается кандидат. В период последнего десятилетия были опубликованы современные работы по отбору В.Г. Никитушкина (2010), О.А. Шинкарук (2011), В.Б. Иссурина (2017), Т.С. Тимаковой (2018), В.Н. Плохого (2018).

«Производить отбор – значит как бы отсеивать спортсменов через сито, оставляя среди занимающихся данным видом спорта только подходящих лиц. А ориентация преследует совсем другую цель – помочь человеку выбрать спортивное увлечение, которое бы больше всего соответствовало его физическим возможностям, складу характера, вкусам. Правильная ориентация рождает гармонию человеческих стремлений и возможностей» (О.А. Шинкарук, 2011).

В связи с этим были выделены следующие основные разновидности спортивной ориентации и отбора:

– общая спортивная ориентация и отбор, направленные на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторноодаренных детей и подростков для занятий спортом в ДЮСШ. Этот вид ориентации и отбора – начальные элементы всей системы многолетней подготовки спортивных резервов;

– видовая ориентация и отбор, направленные на определение спортивной пригодности детей и подростков к занятиям в одном из конкретных видов спорта;

– ролевая ориентация и отбор, нацеленные на определение конкретного игрового или командного амплуа юных спортсменов;

– соревновательная ориентация и отбор, которые ставят своей целью выбрать из числа равноценных кандидатов лучших и сориентировать их на выступлении в конкретном номере программы соревнований.

Проблемы спортивной ориентации и отбора связывают с решением четырех исследовательских задач:

– «формирование идеала» – под этим понимается определение требований, которым должен удовлетворять спортсмен экстра-класса в соответствующем виде спорта;

– прогнозирование – прогноз может быть осуществлен на основе классификационного норматива, обеспечивающего эффективный отбор кандидатов;

– организация отбора – количество этапов отбора, их продолжительность, количество и распределение тестов на различных этапах отбора.

При прогнозировании спортивных особенностей различают два подхода:

– изучение стабильности индивидуальных уровней развития;

– изучение темпов прироста показателей.

Говоря о стабильности, подразумевают в основном характеристики, обусловленные генетически, так как они либо плохо поддаются влиянию внешней среды (тренировки), либо сохраняют на протяжении всего онтогенеза свой первоначальный ранговый порядок, даже значительно изменяясь под воздействием тренировки. Оценивая темпы прироста за первые 1,5 года занятий, можно осуществить удовлетворительный прогноз спортивных результатов, которые могут быть получены через 4–4,5 лет тренировок (П.З. Сирис, 1981).

Во многих работах установлено, что точность прогноза будет выше, если учитывать исходный уровень изучаемых показателей

и темпы их прироста; указывается, что предметом прогноза являются задатки и качества личности, определяющие способности к занятиям различными видами спорта.

Большой интерес представляют исследования структуры двигательных способностей. Обнаружено, что чем меньше возраст, тем более интегративна структура двигательных способностей (В.П. Губа, 1989). С возрастом происходит дифференциация двигательных способностей, а занятия спортом ускоряют этот процесс. Исходя из этого, было сделано заключение, что в 9–12 лет истинные склонности к определенному виду спорта можно лишь угадать, так как двигательно одаренный ребенок в этом возрасте способен проявить себя в большинстве видов спорта.

Учеными отмечается, что встречаются дети, обладающие способностями к различным областям двигательной деятельности, то есть общедаренные, и лица, одаренные только в одной какой-то определенной двигательной деятельности (Р. Пшевенда, 1967; В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, 1983; В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, 1998).

Некоторые исследователи отмечают, что способности не зависят от общей подготовленности и физического развития. Это положение имеет большое методологическое значение для изучения способностей у детей в спорте.

Необходимо только знать, в какой мере двигательные способности характеризуют наследственные, а в какой – приобретенные факторы. Так, с помощью близнецового метода доказано, что наиболее генетически обусловленными являются морфологические признаки, особенно продольные размеры тела, гибкость в суставах, относительная мышечная сила, быстрота во всех проявлениях, показатели МПК и др.

К спортивной ориентации нужно подходить с такой позиции, что все дети хотят заниматься спортом, все они хотят походить на выдающихся спортсменов, поэтому всем детям должны рекомендоваться виды спорта. В таком случае все дети будут ставиться в равные условия: с одной стороны, не будет избранных, с другой – обиженных и незамеченных.

Спортивная ориентация решает следующие задачи:

- приобщает учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- готовит детей для ДЮСШ в учебно-тренировочные группы;

- организует постановку физической культуры и спорта в школе.

В.К. Бальсевич (1994), изучая проблему спортивной ориентации, пришел к выводу, что наиболее эффективная оценка способностей к различным видам спорта может быть осуществлена путем достаточно длительных наблюдений, что выбор вида спорта имеет место в разные периоды, то есть возможна переориентация в связи с уточнением направленности интереса в разные периоды жизни и выявлением конкретной направленности в развитии способных спортсменов. Акцент должен быть сделан на изучение вопросов ориентации в рамках начального этапа подготовки. Данный этап должен стать основой организации и методики физкультурно-спортивной ориентации.

Правильная постановка «диагноза» при условии полного охвата спортивными занятиями подрастающего поколения создает возможности для решения проблемы как поиска талантов (которые сами себя проявят), так и привития любви с детских лет к физическим упражнениям.

Правильно определить наиболее целесообразное спортивное амплуа ребенка – достаточно сложная проблема. В этом случае необходимо обеспечить физкультурной ориентацией ребенка наряду со спортивным отбором. Сущность такой ориентации состоит в том, чтобы в ходе обучения школьника «азбуке движений», учитывая его индивидуальные особенности, подобрать наиболее целесообразный для него вид физической активности и дать заключение о предпочтительных формах занятий физической культурой, с наибольшим удовлетворением используемых в последующем.

Здесь можно говорить и о минимальном обязательном объеме физических нагрузок в недельном и месячном циклах занятий физическими упражнениями, в основе которых лежит принцип разносторонней и многоборной подготовки, рассчитанной на

несколько лет с тем, чтобы постепенно подвести учащихся к максимально высоким результатам в каком-либо избранном виде спорта.

Многоборная подготовка не исключает узкой специализации, а создает условия для ее введения на известном этапе подготовки, когда появятся для этого наилучшие условия.

Работая над проблемой спортивного отбора, можно прийти к выводу, что дальнейшее развитие исследований должно идти по пути разработки методологии этого направления спортивной науки.

Очевидно, что даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Основная задача спортивной ориентации на этапе начальной подготовки – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Правильное решение этой задачи не только свидетельствует об эффективности работы ДЮСШ, отдельных тренеров, но и имеет достаточно глубокий социальный смысл. Успешные занятия спортом позволяют молодому человеку раскрыть свои природные задатки, ярко ощутить результаты вложенного труда и уверенность в собственных силах. Все это создает хороший фундамент для последующей жизни и активной позиции в любых сферах деятельности.

Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом и сроки подготовки. Чем младше ребенок, тем больше времени требуется ему, чтобы выполнить норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Спортивная практика свидетельствует о том, что уже на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные

и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе ориентации, следует использовать как ориентировочные.

Следовательно, **отбор** – это поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность. **Ориентация** – это выбор для каждого, отдельно взятого ребенка вида спортивной деятельности, исходя из требований вида спорта (межвидовая ориентация) или соответствия спортивному амплуа (внутривидовая ориентация).

Все имеющиеся в настоящее время наиболее значительные образцы отечественных технологий отбора включают диагностику всех сторон подготовленности в соответствии с системной структурой модели спортсмена (В.М. Волков, В.П. Филин, 1983). В результате спортсмены в процессе мероприятий по отбору проходят углубленные комплексные обследования по многим информативным для видов спорта конституциональным и спортивно-педагогическим показателям.

Наиболее распространенным классом математических моделей являются стандартизованные, полученные на основе специальных оценочных шкал для отдельных показателей. Эти модели разрабатывают с помощью методов построения шкал оценок.

С.П. Сыч (1990) определила трехэтапную стратегию оценки диагностических параметров спортсменов:

- на первом этапе полученные диагностические показатели превращаются на основе шкал в баллы;
- на втором суммируются набранные спортсменом баллы с учетом весовых коэффициентов, в результате чего определяется итоговая оценка спортсмена по результатам углубленного обследования;
- на третьем этапе оценивается итоговый балл на основании выработанных норм.

В результате использования такого подхода из более двух тысяч просмотренных юных спортсменов примерно 9%, набравших максимальное число баллов, были квалифицированы как перспективные. Однако впоследствии по наблюдениям одного года установили, что только 60% из них выросли в спортивном отношении. Эти данные свидетельствуют, во-первых, о малых сроках отдаленных наблюдений для заключений об эффективности отбора, а во-вторых, об относительно невысокой эффективности используемых в настоящее время методов диагностики спортивной одаренности.

Неотъемлемой частью современных технологий спортивного отбора являются автоматизированные системы ведения баз данных спортсменов (С.П. Сыч и соавторы, 1988, 1990). Важнейшими функциями таких систем является получение в автоматизированном режиме итоговых заключений о перспективности спортсменов для принятия решений по отбору. Наличие подобных автоматизированных информационных систем позволяет на современном уровне решать вопросы отбора большого контингента спортсменов.

Есть основания считать, что имеющиеся немногочисленные примеры технологических решений диагноза перспективности спортсменов имеют определенные положительные результаты и являются достаточно основательной базой для их совершенствования в будущем.

Проблема отбора юных спортсменов должна разрабатываться комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей, а также уровень спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, состояние анализаторных систем организма, уровень физического развития спортсмена. С помощью психологических методов исследования определяются способности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение

индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается совместимость спортсмена при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы исследования позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

Таким образом, в науке уже сформировалось достаточно устойчивое мнение о том, что спортивный отбор – это самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливой в спортивном отношении молодежи.

К.П. Сахновский (1990) определил основную цель спортивного отбора как разделение контингента массового юношеского и резервного спорта. Это переводит в социальном плане направленность работ по спортивному отбору в плоскость профессионального отбора, подразумевая при этом отбор резерва для спорта высших достижений.

Обобщая сложившиеся представления, можно сформулировать основные задачи спортивного отбора:

- определение модели спортсмена высокого класса по виду спорта;
- диагностика степени одаренности и прогнозирование потенциального уровня спортивного мастерства;
- организация спортивного отбора.

Итак, подводя итог, можно сделать заключение, что возраст 5–7 лет в ранних видах спорта и 9–12 лет во всех остальных является очень важным в плане пополнения ДЮСШ юными дарованиями с ориентацией в тот или иной вид спорта. В связи с вышесказанным специфика рассматриваемого вопроса требует дифференцированного подхода при определении требований к анализируемому процессу.

## 5.2. Этапы спортивного отбора

Организация спортивного отбора составляет неотъемлемую часть научно обоснованного управления подготовкой спортивного резерва. Она включает следующие аспекты: административно-управленческий, методологический и технологический.

Начало организованного научно обоснованного спортивного отбора связывают с попыткой создания Единой системы отбора перспективных спортсменов в СССР. В результате этого появились центры отбора и образцы современных технологий на их базах. К сожалению, хорошая затея осталась в прошлом, так как в 1990-е годы было не до этого. За последние десятилетия мы отстали как в науке, так и в практике подготовки спортсменов высокого класса и на сегодняшний день по уровню их развития мы приближаемся к концу 1980-х годов. Однако все, что наработано в плане спортивного отбора начинает успешно применяться в центрах спортивной подготовки (ЦСП), центрах подготовки олимпийского резерва, в комплексных научных группах (КНГ), работающих со сборными командами России.

Проблема организации отбора перспективных спортсменов существенным образом связана с вопросами этапности отбора, его задачами на различных стадиях подготовки спортсменов, использованием различных классов модельных характеристик на каждом из этапов и т.д.

Спортивный отбор – это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Долго работая над проблемой, В.П. Филин (1987) разделил отбор детей в спортивную школу на три этапа.

Основными задачами *первого этапа отбора* является привлечение возможно большого количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предвари-

тельный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, в том числе футболом, относятся: рост, вес, особенности телосложения ребенка.

Важное значение для правильного отбора имеют наблюдения тренера и учителя физической культуры в спортивных секциях, на внутришкольных, районных, городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний. Целесообразно осуществлять предварительную подготовку детей для поступления в ДЮСШ в рамках проведения школьных уроков физической культуры. Подбором специальных средств можно направленно влиять на формирование у младших школьников способностей заниматься тем или иным видом спорта и на этой основе проводить видовую ориентацию.

Спортивная практика свидетельствует, что на первом этапе еще невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические особенности, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих спортсменов значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но главным образом – темпы ее роста. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он может сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, появлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о готовности кандидата в данный момент выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало

говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки (П.З. Сирис,1983).

Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размеры стопы. После этого исследуются двигательные способности детей.

*На втором этапе отбора* осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Тренер изучает возможности занимающихся на основе педагогических наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных испытаний, соревнований и контрольных прикидок, комплектует учебно-тренировочные группы из числа наиболее способных детей и подростков. Важно учитывать не только исходный уровень контрольных показаний, имевшихся у детей при наборе в ДЮСШ, сколько динамику изменения этих показателей на протяжении периода занятий. Такой подход обеспечивает возможность с более высокой степенью точности выявить потенциальные возможности занимающихся, их спортивную одаренность. Ведущими критериями прогнозирования на данной стадии являются темпы развития физических качеств и формирование двигательных навыков (моторная обучаемость). О моторной обучаемости можно судить по времени, которое требуется занимающимся для овладения техникой того или иного упражнения. Темпы формирования двигательных навыков и развитие физических качеств дают возможность предвидеть перспективность спортивного совершенствования в будущем.

Задача второго этапа отбора – определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблю-

дения, контрольные испытания, соревнования, медико-биологические и психологические обследования.

Задача *третьего этапа отбора* – многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (табл. 13).

Таблица 13

**Система отбора в спортивную школу**

<b>Этапы отбора</b>	<b>Основные задачи этапа отбора</b>	<b>Основные методы отбора</b>
I	Предварительный этап отбора детей и подростков в спортивную школу	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольное тестирование. 3. Участие в школьных соревнованиях. 4. Социологические исследования. 5. Медицинское обследование
II	Углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта	1. Педагогические наблюдения. 2. Контрольное тестирование. 3. Соревнования и прикидки. 4. Психологические исследования. 5. Медико-биологическое исследование
III	Длительное систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольное тестирование. 3. Соревнования и прикидки. 4. Психологические исследования. 5. Медико-биологическое исследование

Длительное и тщательное изучение спортсмена повышает надежность определения его специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимаю-

щегося. Не случайно в теории и практике спорта все чаще выдвигается на первое место проблема спортивной одаренности в спорте, но все равно еще остается не до конца решенным вопрос – на базе каких показателей и как провести отбор, чтобы его эффективность была максимальной. Для занятий спортом чаще предпочтение отдается детям, которые к моменту отбора обладают, по мнению специалистов, производящих отбор, необходимым набором качеств и свойств, требующихся в том виде спорта, которым в дальнейшем будет заниматься ребенок; затем полученные данные объединяют, сводят в таблицы и в дальнейшем классифицируют.

Спортивный отбор относят к разновидностям профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выделения лиц, природные способности которых отвечают требованиям вида спорта. Спортивный отбор базируется на следующих факторах:

- знании требований вида спорта;
- научно-обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
- апробированной процедуре отбора.

В объективно сложившейся системе многолетней спортивной подготовки следует выделить пять этапов отбора (табл. 14).

Таблица 14

#### Содержание этапов спортивного отбора

№ п/п	Содержание этапов
1.	<i>Первый этап</i> связан с начальным обучением, его цель – комплектование групп начальной подготовки (проводится спортивная ориентация). Первый этап отбора осуществляется с 7–8 до 9–10 лет.
2.	<i>Второй этап</i> отбора считается основным. Осуществляется с 9–10 до 11–12 лет. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.

№ п/п	Содержание этапов
3.	<i>Третий этап</i> отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮСШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей является выделение наиболее перспективных спортсменов.
4.	<p><i>Четвертый этап</i> отбора имеет целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны.</p> <p><b>Программа отбора включает пять разделов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) состояние здоровья;</li> <li>2) выполнение контрольных нормативов;</li> <li>3) медико-биологическое обследование;</li> <li>4) психодиагностика;</li> <li>5) антропометрия.</li> </ol>
5.	<i>Пятый этап</i> отбора связан с комплектованием сборной команды страны. В целях отбора молодых спортсменов проводится просмотрный тренировочный сбор с обязательным тестированием всех его участников.

**Первый этап отбора** осуществляется с 7–8 до 9–10 лет. Его цель – определение способности детей и подростков к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, координации движений. Лучшим средством такой диагностики являются подвижные игры. Игры способствуют проявлению функций в тех сочетаниях, которые составляют структуру двигательной одаренности. Также первый этап связан с начальным обучением в детской спортивной школе в группах начальной подготовки. В большинстве видов спорта на этом этапе проводится спортивная ориентация, однако в «ранних» видах спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, плавание, прыжки в воду и др., проводится настоящий отбор. На этом этапе основные задачи связаны с необходимостью отсева тех детей и подростков, состояние здоровья которых противопоказано для специализации в виде спорта.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются все желающие школьники в соответствии с возрастом, определенным для вида спорта. В качестве критериев ориентации выступают, как правило, рекомендации учителей физкультуры, результаты тестирования физической подготовки и простейшие антропометрические измерения, проводимые школьным врачом.

Уровень физической подготовленности детей и подростков выявляется путем тестирования их основных физических качеств, контрольных испытаний и педагогических наблюдений. Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но и темпы их роста. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки (табл. 15).

Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого исследуются двигательные способности детей. В табл. 16 представлены педагогические контрольные испытания и контрольные нормативы для оценки уровня развития физических качеств, которыми следует руководствоваться при отборе новичков для занятий спортом.

## Схема определения потенциальных возможностей спортсмена

Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1. Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые способности

**Второй этап отбора** считают основным. Цель его – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее одаренных детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

Этап отбора в учебно-тренировочные группы проводится в течение последнего года обучения в группы начальной подготовки. Его проводят тренеры спортивных школ, при этом учитывается состояние здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта, изучение темпов прироста физических качеств.

Таблица 16

**Контрольные нормативы при отборе детей для занятий спортом**

Контрольные упражнения	Контрольные нормативы			
	9 лет		10 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Частота движений, шагов, с	5,5	5,8	6,0	6,2
Бег на 20 м с ходу, с	3,5	3,3	3,3	3,1
Бег на 60 м с высокого старта, с	9,6	9,3	9,2	9,0
Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170
Прыжок в высоту с места, см	32	34	36	38
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками вперед, м	6,5	7,0	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, раз	25	30	30	35
Бег на 300 м, с	65	62	60	58
Бег на 500 м, мин/с	2.04,0	1.56,0	1.55,0	1.48,0
Вис на согнутых руках, с	12	18	15	22
Становая динамометрия, кг	40	45	45	50
Наклон вперед, см	7	5	8	5

Огромное значение при отборе детей в детско-юношеские спортивные школы имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма – одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте. Поэтому перед зачислением ребенка в ДЮСШ необходимо предусмотреть обязательный медицинский осмотр, во время которого особое внимание уделяется выявлению заболеваний, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.

Важным моментом медицинского осмотра является сопоставление паспортного и биологического возраста детей, существует система оценки (в баллах) биологического возраста спортсменов, разработанная Т.С. Тимаковой (1976).

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий.

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями видов спорта. Охарактеризуем в общих чертах критерии отбора в следующих четырех группах видов спорта: скоростно-силовых, технически сложных видах спорта, спортивных единоборствах и в спортивных играх.

В группе *скоростно-силовых видов спорта* в процессе отбора отдается предпочтение детям и подросткам, обладающим высоким уровнем развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Так, например, для прыгунов в длину с разбега важное значение имеет наличие высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Очевидно, что прыжок в длину мужчин на 8 м 10 см – 8 м 20 см невозможно осуществить без достижения конечной скорости разбега, равной соответственно 10 и более метров в секунду. Высокая скорость разбега сочетается со способностью спортсмена выполнять отталкивание с максимальной мощностью. Установлена корреляция между исходными показателями развития быстроты, скоростно-силовых качеств (бег на 20 м с ходу, прыжок в высоту с места) и спортивным результатом в прыжках в длину с разбега, достигнутым через 4,5 года тренировки. Для надежного прогноза потенциальных возможностей прыгуна в длину с разбега наиболее важное значение имеет учет исходного уровня развития основных физических качеств и темпов их развития.

В процессе отбора бегунов на короткие дистанции предпочтение следует отдавать детям и подросткам среднего или выше среднего роста (для данной возрастной группы) с хорошо развитой мускулатурой и благоприятными конституциональными особенностями (соотношение длины ног и туловища). В процессе

отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал, уровни развития быстроты, скоростно-силовых качеств, уровень координационных возможностей. Прежде всего целесообразно ориентироваться на интегральный показатель, характеризующийся суммарными темпами роста ведущих физических качеств детей и подростков в первые полтора года тренировочных занятий. Потенциальные возможности будущего спринтера в меньшей степени зависят от исходного уровня физических качеств и в большей степени – от темпов прироста развития этих качеств. Как правило, исходный уровень развития физических качеств только в 18% от общего числа случаев совпадает с результатами в беге на 100 м после нескольких лет занятий. Суммарные же темпы роста физических качеств в первые полтора года занятий в 89% от общего числа случаев совпадают с результатами в беге на 100 м после нескольких лет тренировки.

Темпы развития ведущих физических качеств имеют первостепенное значение при прогнозе перспективных спортсменов только в том случае, если уровень их развития достаточно высок. Если же исходный уровень низок, то даже высокие темпы развития не позволят повысить спортивный результат до необходимого уровня в определенные возрастные периоды развития детей и подростков. Следует учесть и то, что ориентация на темпы роста спортивных показателей в процессе отбора детей и подростков оправдывает себя при условии учета индивидуальных особенностей биологического возраста детей и подростков. Таким образом, только наличие относительно высокого уровня развития физических качеств и оптимального темпа их развития с учетом биологического возраста дает возможность сделать прогноз о перспективности того или иного спортсмена. В процессе отбора в отделения легкой атлетики спортивных школ целесообразно использовать следующие контрольные испытания и нормативы (табл. 17–20).

Таблица 17

**Контрольные нормативы для отбора юных спринтеров**

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Бег на 30 м с хода, с	4,0	4,2	3,8	4,0	3,6	3,8
Бег на 60 м с выс. старта, с	8,7	9,0	8,5	8,8	8,3	8,6
Бег на 300 м, с	56	60	52	55	48	51
Прыжок в длину с места, см	175	165	190	180	200	195
Наклон вперед, см	6	8	7	9	8	10

Таблица 18

**Контрольные нормативы для отбора юных прыгунов**

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Бег на 30 м с хода, с	4,1	4,3	3,9	4,1	3,7	3,9
Прыжок в длину с места, см	195	185	200	190	205	195
Тройной прыжок с места, см	620	550	650	580	680	620
Прыжок вверх с места, см	38	36	42	38	46	42
Наклон вперед, см	6	8	8	10	10	12
Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, кол-во раз	35	30	40	35	45	40

Таблица 19

**Контрольные нормативы для отбора юных бегунов на средние дистанции**

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Бег на 30 м с хода, с	4,3	4,5	4,1	4,3	3,9	4,1
Бег на 60 м с выс. старта, с	8,9	9,4	8,7	9,2	8,5	9,0
Бег на 300 м, с	50	53	48	51	46	49

Окончание таблицы 19

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Бег на 600 м, мин, с	–	2,15	–	2,05	–	1,56
Бег на 800 м, мин, с	2,55	–	2,40	–	2,28	–
Прыжок в длину с места, см	170	170	180	175	190	180
ЖЕЛ, см <sup>3</sup>	2000	1800	2200	2000	2400	2200
Максимальная аэробная производительность л/мин	2,2	1,9	2,5	2,2	2,8	2,5
Задержка дыхания, с	55	50	65	60	75	70
Наклон вперед	6	8	7	9	8	10

Таблица 20

**Контрольные нормативы для отбора юных метателей**

Контрольные упражнения	10 лет		11 лет		12 лет	
	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.	Мальч.	Дев.
Бег на 30 м с хода, с	4,2	4,5	4,1	4,3	4,0	4,1
Прыжок в длину с места, см	200	180	205	185	210	190
Тройной прыжок с места, см	610	520	630	540	650	560
Становая сила, кг	–	–	60	55	70	60
Бросок ядра (3–4 кг) двумя руками через голову назад, м	9	8	10	10	11	11
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	8	5	10	6	14	9
Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, кол-во раз	40	35	45	40	50	45
Вис на согнутых руках, с	22	17	26	20	30	24

Остановимся на методах отбора в *технически сложных видах спорта*, например, в спортивной гимнастике. Потенциальные возможности гимнаста, его перспективность можно с достаточной степенью объективности определить, принимая во внимание следующие факторы: морфологические особенности организма, спортивно-техническое мастерство, общую и специальную физическую подготовленность, психологические особенности спортсмена. Особенности телосложения гимнаста и гимнастки являются фактором эндогенного характера, т.е. наследственным, с одной стороны, и итогом своего рода стихийного отбора, происходящего уже на ранних ступенях спортивной специализации, с другой стороны. Установлен определенный морфотип гимнастов высокого класса. Основные типы телосложения – мускульный и трудно-мускульный. Основные типы телосложения женщин – мезосомный или лептосомный. Гимнасты высокого класса обоего пола принадлежат к лицам среднего роста, с большим относительным весом тела и преимущественным развитием мускулатуры верхнего плечевого пояса. Разработаны основные критерии оценки морфофункциональных показателей юных гимнастов. При прогнозе способностей гимнастов важное значение имеют показатели, характеризующие уровень и темпы роста физических качеств в каждой возрастной группе: силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости (подвижности в суставах). Установлена консервативность относительной мышечной силы и гибкости, их высокая прогностическая значимость при отборе детей для занятий спортивной гимнастикой. Выявлено, что отдельные гимнасты различных возрастных групп имеют такие же показатели относительной мышечной силы, подвижности в суставах, как и мастера спорта международного класса. Эти показатели находятся в тесной связи с ростом спортивно-технического мастерства и сохраняют свое значение в различных возрастных периодах, являясь надежными критериями при определении перспективности гимнастов. Спортивно-техническое мастерство гимнаста определяется по результатам соревнований по классификационной программе, а также по результатам конт-

рольных испытаний по спортивно-технической подготовке, в программу которых входят тесты – профилирующие элементы, определяющие школу гимнаста, и контрольные испытания для определения количества и структурного разнообразия выполняемых гимнастом элементов и соединений высшей для его разряда трудности. Значение контрольных испытаний с повышением спортивной квалификации возрастает.

Отбор в *спортивных единоборствах* осуществляется на основе следующих критериев: раннее проявление способностей к занятиям борьбой, боксом и другими видами спортивных единоборств; трудолюбие; наличие таких черт характера, как смелость, решительность, настойчивость, мужество; быстрое усвоение знаний и успешное формирование умений, навыков; наличие элементов творчества в процессе изучения и совершенствования в спортивной технике. Так, например, в процессе отбора детей и подростков в отделения борьбы спортивных школ следует учитывать состояние здоровья, анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационных способностей, позволяющих выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию; наличие способности быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач.

В процессе отбора в отделения борьбы спортивных школ используются следующие контрольные испытания и нормативы (табл. 21).

В *спортивных играх* перспективность спортсменов должна определяться на основе анализа специфических качеств, обеспечивающих успешное решение технико-тактических задач в процессе спортивной деятельности. Достоверный научный прогноз способностей детей к спортивным играм осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния органов и анализаторных систем организма, уровня развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых); координационных способностей, способности к оперативному

**Контрольные нормативы с целью отбора 12-летних детей  
в отделения борьбы спортивных школ**

Контрольные испытания	Оценка результатов	
	Исходное тестирование	К концу 1-го года обучения
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,4 – отл. 5,5 – хор.	5,1 – отл. 5,2 – хор.
Прыжок в длину с места, см	160 – отл. 155 – хор.	180 – отл. 175 – хор.
Время удержания положения угла в 90° из виса на гимнастической стене, с	4 – отл. 3 – хор.	7 – отл. 5 – хор.
Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	4 – отл. 3 – хор.	7 – отл. 5 – хор.

решению двигательных задач и тактическому мышлению, обеспечивающему предвидение вариантов тактических ситуаций, выбора и осуществления приемов и способов ведения спортивной борьбы; способности к проявлению нервно-мышечных усилий и управлению своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях.

Надежный прогноз способностей в спортивных играх предполагает многократное тестирование в сочетании с педагогическими наблюдениями за развитием комплекса изучаемых качеств и свойств личности спортсмена. Надежность прогноза зависит от длительности наблюдений. Относительно консервативными признаками, исходный уровень которых определяет ранговое соотношение мест испытуемых в процессе ряда лет занятий, являются показатель роста, уровень развития скоростно-силовых качеств, специфических для данного вида спортивных игр.

Качественные характеристики, обуславливающие двигательную деятельность в спортивных играх на этапе начальной спортивной специализации, относительно независимы. При определении способностей детей по данным критериям необходимо придерживаться дифференцированного подхода и изучать индивидуаль-

ные сдвиги в развитии каждого качества, важного для специализации в спортивных играх. При прочих равных условиях благоприятную перспективу индивидуального совершенствования в спортивных играх определяет способность к быстрому и точному решению двигательных задач в изменяющихся условиях напряженной спортивной борьбы. В качестве примера приведем нормативы, используемые при отборе в отделения волейбола и баскетбола спортивных школ (табл. 22, 23).

*Таблица 22*

**Контрольные нормативы для отбора юных волейболистов**

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	10	12	14	16
Бег 20 м, с	4,5	4,0	3,7	3,8
Прыжок вверх с места, см	46	49	62	68
Прыжок в длину с места, см	200	210	235	260
Прыжок в длину с разбега, см	340	420	445	460
Толкание набивного мяча 3 кг, м	8,20	12,75	13,20	13,60
Бег на 60 м, с	8,9	8,7	8,3	8,0

*Таблица 23*

**Контрольные нормативы для отбора юных баскетболистов**

Контрольные упражнения	Возраст, лет			
	10	12	14	16
Бег на 20 м, с	4,5	4,2	3,8	3,5
Прыжок вверх с места, см	43	45	48	63
Прыжок в длину с места, см	205	225	230	240
Прыжок в длину с разбега, см	350	415	430	440
Толкание набивного мяча 3 кг, м	8,55	10,50	11,30	11,60
Бег на 60 м, с	8,9	8,7	8,5	8,1

**Третий этап** отбора связан с комплектованием групп совершенствования спортивного мастерства СДЮСШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские команды. Перспективность кандидатов в эти команды определяется на основе учета двигательного потенциала. В процессе отбора кандидатов в сборные команды учитываются морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности, функциональные возможности организма спортсмена. Отбор, как правило, проводят тренеры.

На данном этапе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Особенно прогностичными являются темпы прироста таких показателей, как максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, минутный объем кровообращения и т.д.

Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений.

Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. Уровень развития физических качеств – скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению – постоянно должен находиться в поле зрения тренера, работающего с юными спортсменами (В.П. Филин, 1985).

Существенной стороной спортивного отбора является всесторонний анализ предшествующей тренировки, определение того, за счет каких усилий юный спортсмен достиг данного уровня подготовленности. Не является секретом, что многие спортсмены в этом возрасте много и плодотворно тренируются, иногда и по 2

раза в день, выполняя большие нагрузки. Здесь необходимо тренеру использовать в полном объеме средства восстановления.

**Четвертый этап отбора** ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений. В игровых видах спорта, особенно в футболе, в этот период определяется основной состав команды.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов: 1) состояние здоровья; 2) выполнение контрольно-переводных нормативов; 3) медико-биологическое обследование; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

Приступая к тренировке на четвертом этапе многолетней подготовки, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов. При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе. Преимущество отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших сдвигов в уровне спортивного мастерства, возможностей важнейших функциональных систем при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия. Чем меньшими усилиями был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования. Поэтому на данной ступени отбора, как и на предыдущей, большое внимание уделяется анализу тренировки на предыдущем этапе многолетней подготовки. Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе, но еще не смогли достичь своего максимума в тренировочных и соревновательных нагрузках, характерных для построения тренировки на этапе

максимальной реализации индивидуальных возможностей. Если при таком построении тренировочного процесса спортсмены прогрессируют, то к четвертому этапу многолетней тренировки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, и у них имеются все основания для полной реализации индивидуальных возможностей.

**Пятый этап отбора** связан с комплектованием сборной команды России по конкретному виду спорта. В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборных команд России по конкретному олимпийскому виду спорта проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центров олимпийской подготовки.

В ходе учебно-тренировочного сбора на основе анализа результатов тестирования и учета тренировочных нагрузок прошедшего этапа тренеры спортивных федераций совместно с сотрудниками КНГ оценивают итоги подготовки и характер ведения тренировочного процесса. По итогам комплексного обследования определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач олимпийской подготовки, что и служит окончательным определением для укомплектования контингента спортсменов для участия в конкретных соревнованиях.

Одним из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество разнообразных специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на данном этапе многолетней тренировки рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными

возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретной соревновательной деятельности.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом в первую очередь следует оценивать устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизоваться в игре, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, правильно распределять силы, также умение показать наивысшие результаты в наиболее ответственных играх сезона в окружении сильных соперников.

Непременным условием спортивного совершенствования на пятом этапе многолетней тренировки является крепкое здоровье спортсмена. Прежде чем оценивать состояние здоровья спортсмена к достижению наивысших результатов, необходимо убедиться в отсутствии у него заболеваний, способных стать тормозом для роста спортивных достижений, оперативно устранить незначительные отклонения в состоянии здоровья.

При разработке пятиэтапной модели многолетнего спортивного отбора необходимо было использовать концептуальные положения, позволяющие конкретизировать содержание научно-практических работ по диагностике спортивной одаренности и определению перспективности спортсменов во время их многолетней тренировки.

Пятиэтапная модель предполагает использование на различных уровнях отбора определенных критериев перспективности спортсменов и позволяет осуществить отбор при переходе на каждый последующий этап многолетней тренировки. Главный критерий перспективности на первых двух этапах – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, на последующих трех – спортивный результат и рейтинг спортсменов среди квалификационных групп (табл. 24). В то же время результаты выступлений юных спортсменов на отборочных соревнованиях, согласно требованиям современной системы

отбора, должны дополняться данными экспертизы различных сторон интегральной подготовленности (специальной, морфологической, функциональной и психологической). Это позволяет более глубоко и последовательно оценить их перспективность.

Окончательная экспертиза перспективности спортсменов должна проводиться на этапе спортивного совершенствования в результате промежуточного и заключительного отбора.

Своеобразие промежуточного спортивного отбора заключается в том, что в процессе углубленных комплексных обследований спортсменов (УКО) накапливается динамическая информация о ходе спортивного совершенствования, адаптивности организма и психики к перенесению возрастающих физических нагрузок. На этом этапе отбора спортсмен уже достаточно полно проявляет свой потенциал, и у него создаются предпосылки для прогнозирования возможности достижения результатов международного уровня.

Вследствие проведения мероприятий по многоэтапному спортивному отбору и комплексной диагностике определенного контингента занимающихся данные соревновательной деятельности дополняются информацией об индивидуальных особенностях различных сторон подготовленности спортсменов. Это будет способствовать проведению на этапе высшего спортивного мастерства эффективного соревновательного отбора и обеспечению оптимальной соревновательной готовности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Схема этапов единой системы отбора перспективных спортсменов

Этап отбора, группы	Этап многолетней подготовки	Содержание отбора	Критерии отбора	Кто проводит отбор
1. Набор в группы начальной подготовки	Предварительной подготовки	Отбор моторно одаренных детей. Оценка состояния здоровья	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Общие требования вида спорта	Тренер, врач
2. Отбор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮСШОР	Начальной спортивной специализации. Углубленной тренировки	1. Состояние здоровья 2. Выполнение контрольно-переводных нормативов. 3. Антропометрия 4. Темпы роста спортивных результатов	1. Отсутствие медицинских противопоказаний. 2. Показатели физического развития. 3. Нормативы по общей и специальной подготовленности	Тренер, врач
3. Отбор в группы спортивного совершенствования СДЮСШОР, УОР	Спортивного совершенствования	1. Состояние здоровья. 2. Морфотип и биологическая зрелость. 3. Функциональные возможности. 4. Специальная подготовленность, спортивный результат	1. Состояние здоровья. 2. Антропометрические показатели. 3. Оценка функциональной подготовленности. 4. Оценка физической подготовленности. 5. Спортивный результат.	Тренер, врач

Этап отбора, группы	Этап многолетней подготовки	Содержание отбора	Критерии отбора	Кто проводит отбор
4. Отбор в сборные команды России юношеские, юниорские, молодежные	Спортивного совершенствования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние здоровья.</li> <li>2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовленности.</li> <li>3. Личностно-психологические особенности.</li> <li>4. Функциональные возможности.</li> <li>5. Спортивный результат</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние здоровья.</li> <li>2. Оценка физической подготовленности.</li> <li>3. Психодиагностика.</li> <li>4. Антропометрия.</li> <li>5. Спортивный результат</li> </ol>	Тренер, врач, психолог
5. Отбор в сборную команду страны	Высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние здоровья.</li> <li>2. Выполнение норматива МСМК.</li> <li>3. Медико-биологическое обследование.</li> <li>4. Личностно-психологические особенности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние здоровья.</li> <li>2. Стабильность результатов на уровне утвержденных федерацией нормативов.</li> <li>3. Оценка уровня функциональной подготовленности.</li> <li>4. Психодиагностика</li> </ol>	Тренер, врач, психолог

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Чем объясняется актуальность и важность проблемы спортивного отбора?
2. Дайте определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
3. Охарактеризуйте основные этапы системы отбора в спортивную школу.
4. Охарактеризуйте этапы спортивного отбора.
5. Какие методы отбора детей и подростков используются тренерами при комплектовании спортивных школ?
6. Охарактеризуйте критерии отбора в различных группах видов спорта.
7. Какова система отбора в сборные юношеские, юниорские и молодежные команды России?

## Глава 6

### СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Соревнования имеют исключительно важное значение для всех спортсменов. Без участия в них нет спорта, нет воспитания спортсмена. Соревнования являются кульминацией тренировочного процесса, не только синтезируя результаты спортивной тренировки, но и предоставляя возможность объективно оценивать ее эффективность.

*Спортивное достижение является результатом соревнований и, как правило, выражено победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели и т.д.*

Спорт немислим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталонами оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и команды в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе сильнейших юных спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более и более широкой массы занимающихся.

Спортивное достижение определяется многими факторами, которые в основном делятся на три группы: 1 группа – индивидуальные, 2 – научно-технический прогресс и 3 – социально-экономические.

## Индивидуальные факторы

Современная наука различает задатки, одаренность и способности ребенка. Занятия любым видом спорта требуют от юного спортсмена проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а «обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности».

Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает молодому человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе юных спортсменов в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки. Сами по себе задатки ребенка могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимо направленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки ребенка в сочетании с одаренностью, при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях, при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта, дают возможность развить определенные способности.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- составом способностей к определенному виду спорта;
- объективной и более ранней оценкой у каждого юного спортсмена этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;

– определение путей формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или их компенсации в случае их низкого уровня.

Эти и другие многочисленные вопросы решаются в процессе многолетнего отбора в спорте как фактора, способствующего достижению высоких спортивных результатов.

Если индивидуальная одаренность юного спортсмена – достаточно консервативный фактор, поскольку в его основе лежат природные задатки, то второй фактор динамичен. Отсюда решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка юного спортсмена. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда.

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки юного спортсмена достигают значительных величин. В отдельных спортивных дисциплинах практикуются 3-разовые тренировочные занятия в день, а в условиях учебно-тренировочного сбора – во многих видах спорта. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности юного спортсмена.

Таким образом, степень подготовленности спортсмена зависит от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от осознания важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

### **Научно-технический прогресс**

Научно-технический прогресс современного общества непрерывно влияет на совершенствование всей системы подготовки и, естественно, на улучшение соревновательного результата, предусматривает выведение его на новый качественный уровень. Первое место в этой группе факторов, влияющих на уровень спортивных достижений, занимают научно-методические основы

системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки юного спортсмена. Важным моментом в вопросах внедрения современной системы спортивной подготовки является информационное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора высококачественного оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений. История развития спорта показывает, что постоянно происходит поиск новых образцов спортивного снаряжения, его качества, условий эксплуатации, создается качественный и добротный инвентарь, различные конструкции тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решать в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи. Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления юных спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения спортивной работоспособности.

### **Социально-экономические факторы**

Социологические исследования показывают, что уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Развитые страны культивируют большое количество видов спорта. В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных

и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

Таким образом, спортивные достижения обусловлены многими факторами, важнейшими из которых являются приведенные выше. В целом спортивные достижения отражают успехи молодого человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Они включаются в план мероприятий спортивной школы и способствуют решению таких задач, как:

- воспитание подрастающего поколения;
- укрепление здоровья, закаливание, совершенствование функций растущего организма, развитие жизненно важных физических качеств и навыков;
- вовлечение учащихся и трудящейся молодежи в регулярные занятия спортом;
- широкое развитие отдельных видов спорта в общеобразовательной школе, учебных заведениях системы профессионального образования и по месту жительства;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- рост достижений юных спортсменов;
- пропаганда и популяризация спорта.

В российской системе физического воспитания сформировалась стройная система спортивных соревнований. Все крупнейшие спортивные соревнования можно разделить на три группы:

- 1) крупные международные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, этапы Кубка мира, Всемирные универсиады и др.;
- 2) ежегодные соревнования на первенство России по видам спорта;

3) соревнования всероссийского масштаба, посвященные знаменательным датам, а также на призы, учрежденные различными государственными и общественными организациями.

В зависимости от целевого назначения соревнования подразделяются на:

- 1) первенства, в которых определяется чемпион;
- 2) отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды;
- 3) контрольные соревнования в ходе учебно-тренировочных занятий, цель которых – педагогический контроль за состоянием тренированности и спортивными достижениями занимающихся;
- 4) массовые соревнования, посвященные дню города, различные пробеги, кроссовые соревнования;
- 5) показательные соревнования для популяризации различных видов спорта.

По форме организации различают следующие виды соревнований:

- 1) закрытые соревнования в классе, школе, спортивном клубе, в которых участвуют спортсмены только данного коллектива;
- 2) открытые соревнования, в которых могут участвовать команды, отдельные спортсмены других коллективов, полноправно оспаривая призовые места, медали и т.д.;
- 3) товарищеские (матчевые) встречи – соревнования по предварительной договоренности между командами классов, школ, коллективов и т.д.;
- 4) заочные соревнования между классами, школами, спортивными клубами и коллективами физкультуры в районе, городе, области и т.д.

Спортивная практика объединяет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям, и прежде всего напряженности и важности в системе годичной подготовки. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

По условиям зачета спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнова-

ниях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры. В лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и юные спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами; в отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В зависимости от масштаба соревнования делятся на районные, городские, областные, республиканские, всероссийские и т.д.; в зависимости от возраста участников – на детские, юношеские, взрослые.

В Российской Федерации функционирует следующая система соревнований по возрастным группам.

*I группа.* Мальчики и девочки 7–8, 9–10, 11–12 и 13–14 лет, занимающиеся в спортивных секциях школьных коллективов физкультуры, в секциях и командах, сформированных по месту жительства, в детско-юношеских спортивных школах.

*II группа.* Юноши и девушки 15–16 и 17–18 лет, проходящие систематическую подготовку в спортивных секциях коллективов физкультуры, спортивных школах.

*III группа.* Молодежь (юниоры) 19–21 года, которая совершенствует мастерство в спортивных секциях коллективов физкультуры, школах высшего спортивного мастерства, в отделениях спортивного совершенствования высших и средних учебных заведений. Эта возрастная группа выделяется в отдельных видах спорта (борьба, бокс, гребля, фехтование и др.) для планомерного перехода спортсменов из группы юношей (юниоров) в группу взрослых спортсменов.

*IV группа.* Взрослые спортсмены.

В нашей стране сложилась определенная система планирования и проведения спортивных соревнований. Ее основой явля-

ются организационная структура руководства физкультурным движением и научные основы российской школы спорта. Она непрерывно совершенствуется с развитием спортивной науки и практики, ростом массовости и мастерства спортсменов.

Эта система предусматривает организацию соревнований по территориальному и ведомственному принципам. Территориальные соревнования организуются и проводятся министерствами по физической культуре и спорту (начиная от районных и городских соревнований и заканчивая всероссийскими). В территориальных соревнованиях принимают участие спортсмены коллективов физкультуры (спортивных клубов), районов, городов, областей, краев, республик независимо от принадлежности спортсменов к тому или иному обществу или ведомству. Ведомственные соревнования организуются добровольными спортивными обществами, физкультурными организациями ведомств и министерств.

Районные и городские соревнования школьников проводятся ежегодно районными и городскими отделами народного образования совместно с комитетами по физической культуре к спорту и другими организациями.

Областные, краевые, республиканские соревнования школьников планируются в соответствии с календарными планами органов управления образованием и территориальных спорткомитетов.

В программы этих соревнований включаются виды спорта, входящие в программы республиканских, а также финальных всероссийских соревнований. С целью широкого привлечения детей и подростков к спортивным соревнованиям ежегодно проводятся традиционные всероссийские соревнования по ряду видов спорта (например, по легкой атлетике, лыжному спорту, хоккею, футболу, шахматам).

Все спортивные соревнования среди школьников проводятся во внеучебное время. Положения о соревнованиях, программы соревнований, их периодичность, количество, возраст участников должны соответствовать действующим правилам соревнований, нормам соревновательных нагрузок, утвержденным Министерст-

вом спорта и Министерством просвещения РФ. Все участники вне зависимости от масштаба соревнований должны пройти соответствующую предварительную спортивную подготовку и иметь разрешение врача на участие в них.

Так как 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. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годовыми. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план соревнований должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований. Типовой образец календарного плана соревнований приведен в табл. 25.

*Таблица 25*

**Календарный план соревнований**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование соревнования</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Участвующие организации</b>	<b>Ответственный за проведение соревнований</b>
--------------	----------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------------	---

В процессе планирования и проведения соревнований следует руководствоваться следующими методическими положениями. Соревновательные нагрузки являются сильным раздражителем, оказывающим значительное воздействие на юного спортсмена. Участие в соревнованиях связано с большими энергетическими затратами, высоким нервным и физическим напряжением. Учитыв-

вая воздействие соревновательных нагрузок на юных спортсменов, при их планировании особенно строго следует придерживаться принципа постепенности. При разработке индивидуальных планов подготовки следует принимать во внимание типологические особенности юных спортсменов, уровень их подготовленности и в зависимости от этого планировать определенное число соревнований в году. Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий спортом составляет не менее одного года. Детям разрешается выступать в соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике, акробатике, в скоростно-силовых видах легкой атлетики, баскетболе после 1–1,5 лет специализированных занятий; в лыжных гонках, конькобежном спорте, плавании – после 1,5–2 лет занятий; в фигурном катании на коньках, прыжках в воду – после 2–2,5 лет занятий.

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 спортсменов 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 изменяется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Соревнования 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. По мере роста квалификации юных спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Спортивный результат как количественная характеристика имеет самостоятельную ценность для юного атлета.

Спортивные результаты, превышающие ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга, **фиксируются как рекорды** для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в единицах измерения веса, длины, расстояния, высоты, числом попаданий, временем и т.п.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки квалифицированного спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию юного спортсмена, соревнования способствуют всестороннему и гармоничному воспитанию его личности. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование молодого человека.

В программе детских и юношеских соревнований целесообразно широко использовать различные виды многоборий. Систему соревнований по многоборьям необходимо постоянно совершенствовать. Содержание многоборий должно изменяться в зависимости от возраста и подготовленности соревнующихся и особенностей вида спорта. Так, например, содержание программы соревнований по легкоатлетическим многоборьям различно для бегунов-спринтеров и барьеристов, бегунов на средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей. Следует проводить соревнования и по специализированным многоборьям, включающим 2–3 вида легкой атлетики и 2–5 контрольных упражнений. С повышением квалификации юных спортсменов программы многоборий становятся все более специализированными, соответствующими специфике избранного вида спорта.

**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 и проведением соревнования; программа и условия проведения соревнования; порядок определения победителей; награждение победителей личного и командного первенства; срок и порядок подачи заявок; условия приема участников. Содержание разделов положения о соревнованиях зависит от вида и масштаба соревнований. При составлении положения о соревнованиях особое место следует уделять разделам «Участники соревнований», «Программа и условия проведения соревнований», «Порядок определения победителей». В разделе «Участники соревнований» четко указывается, какие организации, по каким группам допускаются к участию в данных соревнованиях, дается количественный состав команд. Излагаются условия допуска отдельных участников по возрасту, квалификации, принадлежности к спортивному обществу, ведомству, коллективу, перечисляются документы, которые представляются на каждого участника. В этом разделе оговариваются условия допуска к соревнованиям на личное первенство. В разделе «Программа и условия проведения соревнований» перечисляются все виды соревновательной деятельности, включенные в программу соревнований по всем возрастным группам и для всех участвующих коллективов, а также распределение всех этих видов по дням. В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников. В разделе «Порядок определения победителей» ясно и четко указываются состав команды, число зачетных участников по отдельным видам и условия подведения командных результатов.

Определение победителей в командном первенстве может проводиться различными способами:

1) по наименьшей сумме мест, занятых участниками во всех видах соревнований;

2) по наибольшей сумме очков;

3) по наименьшей сумме времени в тех видах спорта, где спортивный результат определяется именно этим показателем; в этом случае суммируют время всех участников соревнований. Победитель по всей программе соревнований выявляется по сумме мест (очков), занятых командами в отдельных видах соревнований;

4) по таблицам результатов в отдельных видах спорта. В этих случаях все возможные результаты соревнований переведены в очки, а коллектив-победитель определяется по наибольшей сумме всех зачетных участников.

Организация спортивных соревнований осуществляется на основе положений, содержащихся в официальных документах Министерства спорта и Министерства просвещения РФ. В этом случае необходимо опираться на Методические рекомендации по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий, утвержденных Минспортом России 25.06.2019 г. Так, на основе этих документов разработаны «Нормы соревновательных нагрузок и условия проведения соревнований по видам спорта для спортсменов детского и юношеского возрастов»; все это изложено в типовых программах спортивной подготовки по виду спорта и учебных программах для ДЮСШ и СДЮСШОР. Нормы нагрузок разработаны на основе данных научных исследований и передового опыта педагогов и тренеров с учетом возраста и пола соревнующихся юных спортсменов. Этот документ является руководящим для педагогов, тренеров, врачей и обязательным для совершенствования действующих правил проведения детских и юношеских соревнований по видам спорта и составления положений о них, а также для внесения необходимых корректив в учебные программы секции школьных коллективов физкультуры и спортивных школ,

в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Нормы соревновательных нагрузок распространяются на все физкультурные организации, а также министерства и ведомства и их органы на местах, проводящие работу по физическому воспитанию учащейся молодежи.

Нормы нагрузок рекомендуются территориальным комитетам по физической культуре и спорту, спортивным организациям ДСО и ведомств, спортивным школам для использования их в практической работе по регламентированию соревнований по 70 видам спорта. Для различных возрастных групп предусмотрены соответствующие требования и условия. Определены степень трудности соревнований, их количество, характер, масштаб, сроки подготовки к ним и длительность восстановительного периода. Предусмотрены условия и требования к материальному обеспечению соревнований. Применение соревновательных норм на практике должно осуществляться при строгом соблюдении систематического врачебного контроля и при предварительном проведении учебно-тренировочной работы с учащимися, допускаемыми к соревнованиям.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований для юных спортсменов, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. В тех видах спорта, где участие в соревнованиях длится недолго, и после них юный спортсмен относительно быстро восстанавливает свои силы, количество соревнований может быть увеличено. Значительно реже проводятся соревнования в видах спорта, требующих проявления выносливости, большого напряжения в течение длительного времени. Каждый соревновательный старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения юного спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

В каждом виде спорта установлено примерное количество соревнований в году, и эти данные следует внести в перспективный план. Целесообразно увеличивать количество соревнований, организуемых внутри школы, района. Устанавливая примерное количество соревнований в году в том или ином виде спорта, следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов, специфику вида спорта. Соревнования должны проводиться регулярно, главным образом в школе, между классами, городскими районами, при этом они не должны мешать тренировочному процессу. Необходимо, чтобы каждая школа имела свой годичный календарный план спортивных соревнований.

В начале этапа начальной спортивной специализации количество соревнований в избранном виде спорта достигает 6–8, а к концу – 10–12. На этом этапе значительное внимание уделяется соревнованиям по общей физической подготовке, число которых составляет 3–6 в годичном цикле (в зависимости от вида спорта).

В таблице 26 приводится примерное количество соревнований на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.

В подготовительном периоде тренировки юные спортсмены обязательно участвуют в соревнованиях, которые имеют главным образом воспитательное и контрольное значение и не требуют такой специальной подготовки, как в соревновательном периоде. Программа этих соревнований включает, прежде всего, упражнения для повышения общей и специальной физической подготовки юных спортсменов. В соревновательном периоде большую роль для повышения тренированности играют соревнования, контроль-

**Примерное число соревнований на этапах углубленной  
спортивной тренировки и спортивного совершенствования**

Вид спорта	Возраст (лет)			
	юноши		девушки	
	15–16	17–19	15–16	17–19
Бег на средние дистанции	12–15	20–22	12–15	20–22
Гребля на байдарках и каноэ	7–9	7–9	8–10	8–10
Легкоатлетические метания	13–16	22–25	13–16	22–25
Лыжные гонки	17–23	24–30	17–23	24–30
Волейбол	35–40	45–50	35–40	45–50

ные и тренировочные прикидки, тренировочные занятия с большой нагрузкой. Участие в обычных соревнованиях не требует особых изменений в режиме тренировки спортсмена. Необходимо лишь снизить объем тренировочной нагрузки и одновременно повысить ее интенсивность в последнюю неделю перед соревнованием, предоставив спортсмену отдых в течение 1–2 дней перед ним.

Готовиться к ответственным соревнованиям следует более тщательно. За 2–3 недели перед ним необходимо значительно снизить общий объем работы, выполняемой в соревновательном периоде. В условиях длительных соревнований следует применять упражнения, направленные на поддержание достигнутого уровня тренированности спортсмена. С этой целью в программу тренировки вводят значительное количество специально-подготовительных упражнений, иногда весьма отличных от соревновательных. Поддержанию уровня тренированности способствуют также мезоциклы с маятникообразной структурой, т.е. такое построение тренировки, когда мезоцикл состоит из нескольких чередующихся микроциклов. В одном из них широко применяются соревновательные и близкие к ним специально-подготовительные упражнения, в другом – общеподготовительные и специально-подготовительные, значительно отличающиеся от соревновательных.

### **Этап непосредственной подготовки к главному старту сезона (группы совершенствования спортивного мастерства).**

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо тренироваться круглогодично, подводя юного спортсмена к оптимальной спортивной форме и соответственно к наивысшим спортивным результатам в определенные сроки. Именно к основным стартам сезона юный спортсмен должен готовиться на протяжении многих месяцев, стремясь достичь спортивной формы в заранее известный день (дни) главного состязания и поддержать ее на протяжении определенного времени.

По окончании подготовительного периода юные спортсмены достигают высокого уровня развития всех физических качеств, необходимого для успешного выступления в основной дисциплине. Поэтому тренировка в соревновательном периоде по существу преследует задачи: сохранение и дальнейшее повышение спортивной формы, достижение на этой основе наивысших спортивных результатов, приобретение опыта участия в состязаниях, совершенствование физических качеств, техники, тактики спортсмена.

Соревновательный период тренировки длится от 1,5–2 до 4–5 месяцев (но в отдельных случаях в мировой практике некоторые спортсмены, например, Р. Кларк, Х. Роно участвовали в соревнованиях на уровне личных рекордов в течение 6–8 мес.) и распадается на целый ряд этапов (мезоциклов), длительность которых зависит от интервала времени между ответственными стартами.

Оптимальным промежутком времени между ответственными соревнованиями является срок в 3 недели. Такой период достаточен для создания временных условий в целях максимальной реализации спортивной формы.

Как было указано выше, по отношению к главным соревнованиям ориентируется вся система «подведения» юного спортсмена к максимальному результату. К остальным состязаниям специальная подготовка не проводится, и они выступают как средство подготовки к основным стартам. По этой причине интервал между

ними может быть немного меньше, чем между основными, и равен, по данным Н.Н. Озолина, 2–4-м суткам.

Для достижения высоких спортивных результатов наилучшие возможности представляет календарь состязаний, составленный с последовательно нарастающей ответственностью в них (принцип постепенности). Спортивная практика показывает, что этот принцип в жизни соблюдается. Календарь составляется, как правило, следующим образом: сначала проходят первенства обществ, затем чемпионаты города, республики, далее чемпионаты Центральных Советов ДСО и ведомств, чемпионат РФ и несколько международных соревнований.

В ходе непосредственной подготовки к главному старту состязания должны служить обеспечению, проверке и развитию спортивной работоспособности, т.е. играть вспомогательную роль, а не превращаться в основные. Ибо в последнем случае они будут мешать систематической подготовке к решающему старту, вызывать преждевременные энергозатраты, психически изматывать юного спортсмена и отвлекать его внимание от кульминационного момента.

Но в то же время соревнования можно рассматривать как самые специфические средства подготовки, в которых реализуется состояние готовности юного спортсмена. Состязания вместе с тем выступают в роли конечного фактора на каждом этапе подготовки, предъявляя организму огромные физические и психические напряжения, тем большие, чем меньше подготовлен спортсмен к состязаниям конкретного ранга.

Именно в них проявляются все положительные и отрицательные стороны его подготовленности. Следовательно, если мы хотим помочь спортсмену достичь высокого результата, необходимо усилия направить на анализ его соревновательной деятельности. В связи с этим эффективность тренировочного процесса можно повысить, если к изучению его закономерностей подходить через познание соревновательной деятельности юного спортсмена.

Система спортивных соревнований выступает как фактор управления тренировочным процессом и в то же время сама

является объектом управления. С помощью соревнований можно несколько убыстрить процесс приобретения спортивной формы, приведя его в соответствие со сроками ответственных стартов, а также замедлить развитие спортивной формы, временно отказавшись от них. Состязания распределяются в спортивном календаре, исходя из закономерностей построения спортивной тренировки.

Итак, соревнования являются основным содержанием соревновательного периода, средством управления спортивной формы и одним из основных средств тренировки.

Соревновательный период обычно делят на два этапа: первый – ранний соревновательный и второй – этап основных соревнований.

Первый этап имеет огромное значение с точки зрения проверки эффективности проведенного предшествовавшего подготовительного периода, проявления функциональных, психических, двигательных возможностей.

На втором этапе соревновательного периода тренировка строится таким образом, чтобы привести юного спортсмена к наивысшим результатам, к успешному выступлению в определенных соревнованиях сезона.

Некоторая часть соревнований падает на зимний соревновательный период, поэтому есть смысл уже на первом этапе подготовительного периода моделировать соревновательную деятельность.

Существует мнение, что соревновательный период состоит из нескольких этапов, обусловленных целевыми назначениями соревнований.

Подготовка к наиболее ответственным соревнованиям идет через участие в серии стартов, начавшихся еще в ходе подготовительного периода (тренировочная серия), затем серия отборочных соревнований (4–6 выступлений) для определения сборной команды и, наконец, «подводящая» серия. После каждой серии соревнований юные спортсмены участвуют в кульминационных состязаниях. Главная кульминация сезона – это 16–18-е соревнование.

Таким образом, прежде чем реализовать свои возможности в рекордных достижениях, спортсмен должен пройти в каждом цикле тренировки через целую серию соревнований в реальных условиях спортивной борьбы.

Итак, соревновательный период у ведущих юных спортсменов состоит из целой серии стартов (контрольных, подводящих, отборочных), которые заканчиваются на каждом этапе кульминационными состязаниями. Во второй половине соревновательного периода, как правило, планируется участие в основных состязаниях с интервалом 2–3 недели.

В соревновательном периоде вместе с задачей дальнейшего повышения всех сторон подготовленности огромное значение, а на отдельных этапах и главнейшее, приобретает задача «реализации потенциала» и достижение высокого спортивного результата. Не вызывает сомнения тот факт, что наиболее важным моментом для спортсмена является успешное выступление в ряде отборочных стартов и непосредственно в главных соревнованиях сезона. В связи с этим вопросы соревновательной подготовки являются одними из основных в системе круглогодичной тренировки юных спортсменов.

Одним из факторов соревновательной подготовки является количество стартов в течение года. Значение большого количества соревнований для спортивного совершенствования спортсменов подтверждается мнением ученых, тренеров и спортсменов. Современная соревновательная деятельность весьма интенсивна. Так, например, сильнейшие бегуны на средние дистанции имеют 25–30 соревнований и стартуют в них в течение года 50–60 раз, пловцы – 120–140, велосипедисты-трековики – 160–180 раз и более. Столь значительный объем соревновательной деятельности сильнейших спортсменов обусловлен не только необходимостью успешного выступления на соревнованиях. Соревнования используются и в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психи-

ческую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов. Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнить такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Для достижения высоких спортивных результатов и побед в крупнейших международных состязаниях соревновательный период должен состоять из трех-четырёх этапов, позволяющих последовательно решать задачи: повышения уровня подготовленности, отбора команды, непосредственной подготовки к главному старту и последней попытки реализации физической готовности спортсмена.

Итоги многолетних исследований и сделанных выводов на основе анализа соревновательной подготовки ведущих спортсменов мира, РФ и юных спортсменов в легкой атлетике, плавании, конькобежном и лыжном спорте показали, что соревнования проводятся в подготовительном периоде (зимой и летом), каждый из этих периодов распадается на несколько этапов.

Зимний соревновательный этап имеет два мезоцикла для летних видов спорта:

Первый длится 3–5 недель и связан с отбором спортсменов в сборную команду; в большинстве случаев он проходит в виде серии из 1–2-х стартов с интервалом 3–5 дней и заканчивается кульминационными соревнованиями.

Второй – связан с непосредственной подготовкой к главному старту и длится не более 3–5 недель. Начинается мезоцикл серией из 1–2-х стартов (контрольных) с интервалом 3–5 дней и заканчивается участием в главном старте.

Летний соревновательный период имеет четыре этапа:

Первый этап длится до 3–5 недель и направлен на развитие спортивной формы, в большинстве случаев он проходит в виде серии соревнований с интервалом от 3 до 9 дней. Этот этап направлен на развитие спортивной формы, приобретение опыта участия в соревнованиях, совершенствование физических качеств, техники, тактики спортсмена. Серии соревнований должны со-

стоять из 4–6 стартов, при этом уровень достижений в стартах должен составлять 96–97% от личного рекорда. Этот этап должен заканчиваться кульминационными соревнованиями – у юных спортсменов это чемпионат города, области или республики.

Второй этап соревновательного периода связан с отбором спортсменов в сборную команду и длится не более трех недель. Этап включает в себя, как правило, не более двух соревнований, из которых второе является главным. Результаты первого соревнования учитываются, если спортсмен по каким-то объективным причинам не может участвовать во втором отборе.

На этом этапе коренным образом меняется установка на соревнования и повышается их «психическая напряженность». Интервал между стартами должен быть в пределах 7–10 дней.

Третий этап соревновательного периода связан с непосредственной подготовкой к главному старту сезона, длится до 4–7 недель. Задача этого этапа заключается в повышении функциональных возможностей организма, совершенствовании физических качеств, техники, тактики спортсмена. Серии подводящих состязаний должны иметь 3–5 стартов и длиться 5–7 недель с интервалом участия в них 3–7 дней. Уровень достижений должен составлять 97–98% от личного рекорда.

Первая неделя проходит в разгрузочном восстановительном режиме, последующие 1–2 недели – в напряженной тренировочной работе или серии из 2–3 стартов. Для юных спортсменов, в целях сохранения нервного и физического потенциала, в последние две, а иногда и три недели перед главным стартом целесообразно проводить подводящую тренировочную работу без соревнований. Заканчивается этап участием в главном старте сезона (у сильнейших юных спортсменов в качестве главных соревнований может быть чемпионат Европы или международные матчевые встречи на уровне национальных сборных команд).

Четвертый этап соревновательного периода связан с участием в соревнованиях, проводящихся после главного старта. Этап проходит в виде серии из 2–4 стартов с интервалом 3–8 дней с уровнем достижений в пределах 95–97% от личного рекорда.

В условиях, когда на спортсмена не давит психологический груз ответственности, он в состоянии полностью реализовать свои физические и технические возможности. Задача этапа заключается в закреплении достигнутого уровня и создания предпосылок для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Соревновательный период заканчивается в сентябре.

В течение соревновательного периода многие спортсмены специально готовятся к установлению рекордных достижений. При подготовке к рекордным достижениям следует участвовать в серии из 3–5 стартов с интервалом 3–7 дней с уровнем достижений в первых 2–4 стартах 96–97% от личного рекорда на данный период.

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 ее наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием его физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют *спортивной тактикой*.

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

– отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с дру-

гими членами команды (единоборства, циклические виды, сложнокординативные и скоростно-силовые дисциплины). Такая тактика относится к индивидуальной;

– группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в художественной гимнастике, синхронном плавании, гребле в экипажах, эстафетном беге, командной гонке в велоспорте) – такая тактика относится к групповой;

– командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) – вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение. Такая тактика относится к командной.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная специальная психическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настройку и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов. Поэтому тренер проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В резуль-

тате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

**Соревновательная деятельность** предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом отдельном виде спорта необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки – выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутренировочных факторов;

- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании – возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;

- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;

- повышения эффективности тактической подготовки;

- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм юного спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др.

Поэтому в последние годы изучению закономерностей соревновательной деятельности стало уделяться значительно большее внимание.

В соревнованиях юному спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического,

психологического и другого характера. Эта информация должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач тактики соревновательной деятельности.

Результативность соревновательной деятельности при условии хорошей подготовленности юного спортсмена зависит от надежности восприятия и быстроты переработки информации, характера ее отражения, времени выработки и целесообразности принятого решения, своевременности его воплощения, за счет целенаправленных специализированных действий.

Успешность соревновательной деятельности связана со многими факторами, в том числе и с уровнем подготовленности партнеров и соперников и их морфометрическими данными.

Важное значение в выработке модели будущей соревновательной деятельности имеют росто-весовые данные соперников в сочетании с техникой выполнения упражнений. Все это особенно ярко влияет на ход поединка в единоборствах и спортивных играх. Например, в боксе – левосторонняя или правосторонняя стойка, длина рук, рост, в гандболе и баскетболе – наличие высокорослых игроков и т.д.

## **?** Вопросы и задания для самопроверки

1. Какими факторами определяются соревновательные достижения?
2. Какова роль соревнований в системе подготовки юных спортсменов?
3. Расскажите о структуре соревнований по возрастным группам в РФ.

4. Какими основными документами регламентируется организация при проведении соревнований для юных спортсменов?

5. Что Вы знаете об оптимальном количестве соревнований для юных спортсменов?

6. Как должен готовиться юный спортсмен к участию в соревнованиях?

7. Что такое соревновательная подготовка?

## Глава 7

### ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Спортивная подготовка детей, подростков, юношей и девушек осуществляется в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому, организуя ее, целесообразно руководствоваться общими принципами системы физического воспитания.

Для системы физического воспитания ведущими специалистами страны сформулированы три общих принципа: принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности; принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности); принцип оздоровительной направленности. Эти принципы распространяются на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания, в том числе детские сады, школы, вузы, детские спортивные школы и пр.

В физическом воспитании детей, подростков, юношей и девушек выделяют две специфические стороны – это обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. При этом методические принципы физического воспитания в разных соотношениях присущи обеим сторонам физического воспитания.

Основными методическими принципами физического воспитания, отражающими закономерности построения занятий физическими упражнениями, являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

В теории и методике юношеского спорта, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются и основные методические принципы физического воспитания.

Наряду с этим спортивной тренировке как особой форме воспитания присущи специфические закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят отражение в таких принципах спортивной тренировки, как направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса. Всеми этими принципами следует руководствоваться в процессе планирования и осуществления тренировки детей, подростков, юношей и девушек. Вместе с тем принципы спортивной тренировки юных спортсменов имеют свои характерные черты, обусловленные возрастными особенностями развития.

*Принцип направленности к максимальному достижению, углубленной специализации и индивидуализации* в подготовке юных спортсменов следует трактовать как отдаленную перспективу. Учебно-тренировочные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками не должны быть ориентированы на достижение высших спортивных результатов на первых этапах многолетнего тренировочного процесса, так как достижение рекордных результатов является отдаленной целью. Форсированная подготовка обычно приводит к перегрузке организма юного спортсмена и не способствует его дальнейшему развитию.

В первые годы занятий спортом не ставится задача углубленной специализации в каком-либо одном виде спорта. Спортивные занятия проходят в плане разносторонней подготовки с последую-

щей углубленной специализацией в избранном виде спорта. Разносторонняя подготовка, осуществляемая с детских лет, обеспечивает неуклонный прогресс спортивных результатов на протяжении всего многолетнего процесса тренировки. Не следует противопоставлять разностороннюю подготовку и углубленную специализацию. Разносторонняя подготовка – это не самоцель, а эффективное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства, способствующее правильному выбору спортивной специализации. В свою очередь, углубленная специализация, опирающаяся на разностороннюю подготовку, обеспечивает большой спортивный эффект в будущем. Целесообразно умело сочетать эти важнейшие задачи подготовки в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения тренировки юных спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности. Целесообразно избирать комплексы упражнений, их структуру, характер выполнения в соответствии с возрастом, полом и степенью подготовленности занимающихся. Учебный материал следует располагать так, чтобы юные спортсмены переходили от одного доступного задания к другому. Индивидуализация тренировки в значительной степени осуществляется путем ее планирования с учетом возможностей каждого занимающегося. Реализуя принцип индивидуализации в процессе спортивной тренировки юных спортсменов, следует учитывать эффект реализации качеств в зависимости от возрастных особенностей детей, подростков, юношей и девушек. Внимание тренера должно быть сконцентрировано на способности юного спортсмена полностью использовать свои потенциальные возможности.

*Принцип единства общей и специальной подготовки* применительно к тренировке юных спортсменов предполагает органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки при доминирующем значении общей подготовки на первых этапах многолетней спортивной тренировки. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как многолетний педагогический процесс,

направленный на использование всей совокупности тренировочных средств, методов, организационных форм, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юного спортсмена. Данные научных исследований и передового практического опыта убедительно свидетельствуют о том, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует в качестве необходимого условия общего повышения функциональных возможностей организма, постоянного расширения арсенала двигательных навыков и умений. Прочная база всесторонней физической подготовленности детей, подростков, юношей и девушек создается на начальных этапах подготовки, в дальнейшем юные спортсмены имеют возможность выполнять упражнения избранного вида спорта на высоком техническом уровне, в большом объеме и с высокой интенсивностью. Достижение должного уровня разносторонней физической подготовленности во многом зависит от рационального подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом (табл. 27).

*Таблица 27*

**Примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (в %)**

Вид подготовки	Годы занятий в группах подготовки спортивной школы								
	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
ОФП	70	70	60	60	50	50	40	40	30
СФП	30	30	40	40	50	50	60	60	70

В зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена и вида спорта это соотношение может быть несколько иным. Путь к мастерству лежит через увеличивающийся удельный вес объема средств, направленных на повышение специальной под-

готовленности спортсмена. Однако, несмотря на уменьшение объема средств общей физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки), время, отводимое на СФП, из года в год неуклонно увеличивается за счет роста общего объема тренировочной нагрузки.

*Принцип непрерывности тренировочного процесса* в подготовке юных спортсменов проявляется в трех основных положениях: учебно-тренировочный процесс должен иметь многолетний и круглогодичный характер; воздействие каждого последующего занятия в процессе тренировки должно наслаиваться на следы предыдущего с тем, чтобы закреплялись и совершенствовались положительные изменения в организме юного спортсмена, возникшие под воздействием предыдущих занятий; отдых должен быть достаточным для восстановления и роста работоспособности.

*Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам* выражается в необходимости полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные морфофункциональные изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладеть все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

*Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности* заключается в том, чтобы в процессе многолетней спортивной тренировки принимать во внимание учет динамики возрастного развития юного спортсмена, эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию.

Несмотря на то, что это положение общеизвестно, многие детские тренеры, добиваясь высоких спортивных результатов, идут по пути ранней узкой специализации тренировки детей и подростков, форсируют переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Все это в конечном итоге препятствует полной реализации потенциальных спортивных возможностей юных спортсменов, и они уходят из спорта. Преодолению этих недостатков современной спортивной практики должна способствовать последовательная реализация данного принципа.

Следующий принцип спортивной тренировки – *волнообразное изменение тренировочных нагрузок*. В основе этого процесса лежат закономерности утомления и восстановления организма юного спортсмена после напряженной тренировочной работы, закономерности протекания адаптационных процессов в результате тренировки, закономерности взаимодействия объема и интенсивности нагрузки в связи с изменениями преимущественной направленности тренировочного процесса. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных единиц тренировочного процесса.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Характерной особенностью тренировочного процесса является его *цикличность*, т.е. относительно законченный кругооборот его фаз с частичной повторяемостью отдельных занятий, периодов

и этапов в определенное время. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации. Органическими составными частями тренировочного процесса являются микроциклы (7–10 дней), мезоциклы (1–1,5 месяца) и макроциклы (годовые и четырехлетние) тренировки.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

Указанные выше специфические закономерности спортивной тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Наряду с принципами спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов тренер должен руководствоваться рядом следующих методических положений (М.Я. Набатникова, 1982): *1) целевая направленность юных спортсменов на высшее спортивное мастерство; 2) эффект реализации потенциальных возможностей юного спортсмена; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.*

Первое методическое положение – *целевая направленность юных спортсменов на высшее спортивное мастерство* – учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и, главное, требования, которым должна отвечать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки в аспекте критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования. Например, для создания прочного фундамента общей и специальной подготовки необходимо уже в юные годы приучать спортсмена к выполнению больших, но доступных тренировочных нагрузок. Поэтому при планировании надо учиты-

вать не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и запросы, которые будут предъявлены к нему в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства. Например, согласно научным данным, общий объем тренировочной нагрузки на этапе начальной спортивной специализации должен составлять 45–50% от объема работы мастеров спорта (выполнение нормы МС считается первой фазой высшего спортивного мастерства), а на этапе углубленной тренировки – соответственно 70–80%.

Ориентируясь на те параметры тренировочных нагрузок, которые ожидают юных спортсменов в будущем, необходимы поиски таких путей, благодаря которым можно было бы добиться прогрессивного роста качеств и функциональных возможностей, не выходя за рамки разумного количества времени, отводимого на тренировку. Здесь должен действовать принцип – максимум эффекта при минимуме затрат времени. Один из таких путей – достаточно широкое использование средств, которые хотя и, возможно, не соответствуют по своей структуре основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития тех или иных двигательных качеств, повышения функциональных возможностей юных спортсменов. Поэтому не следует бояться применять в подготовке юных спортсменов широкий арсенал полезных неспецифических средств, которые, оказывая положительное воздействие на физическую подготовленность и функциональное состояние юных спортсменов, вместе с тем сокращают объем времени, затрачиваемого на достижение поставленных конкретных частных задач.

Второй путь уменьшить затраты времени при решении какой-либо задачи – применение различных технических средств и тренажеров.

В связи с использованием в подготовке юных спортсменов значительных тренировочных нагрузок существенное значение приобретает вопрос системности и направленности средств восстановления.

В подготовке юных спортсменов на первом месте должны находиться педагогические средства восстановления, прежде всего

такие как неделя активного отдыха, этапы восстановления и другие мероприятия, которые следует рассматривать как составную часть структуры тренировочных нагрузок.

Наряду с этим необходимо особо выделить одно из наиболее важных педагогических средств восстановления, а именно – выполнение тренировочных нагрузок в так называемой компенсаторной зоне при пульсе до 120–130 уд./мин.

Как отмечалось выше, для создания прочного фундамента разносторонней физической подготовки юного спортсмена необходимо применять большие по объему, но доступные тренировочные нагрузки, в том числе связанные с развитием выносливости.

Как известно, в результате спортивной тренировки на определенных стадиях спортивного мастерства в организме формируется устойчивость нервных центров к утомлению. Кроме того, формируются механизмы переключений. Если признать такое заключение справедливым, то выполнение юными спортсменами больших объемов работы аэробного характера (на выносливость) не грозит формированием в организме спортсмена несовершенных стереотипов регуляции. Многочисленные исследования показали, что развивать выносливость необходимо уже в раннем школьном возрасте (7–11 лет). Можно утверждать, что упущение в развитии выносливости в школьном возрасте независимо от дальнейшей спортивной специализации оказывает более вредное воздействие, чем в какое-либо другое время. То, что выносливость, нагрузки аэробного характера являются главным компонентом оптимального физического развития независимо от вида спорта, никто больше не оспаривает.

К концу этапа начальной спортивной специализации общий объем нагрузки в годичном цикле должен составлять:

- у бегунов на средние дистанции – 1700–2000 км;
- у пловцов – 800–1000 км;
- у лыжников-гонщиков – 2200–2600 км;
- у гребцов на байдарке – 2500–2800 км;
- у гребцов-академистов – 2400–2600 км.

Указанные величины нагрузок являются допустимыми, обеспечивают юным спортсменам выход на должный уровень базовой подготовленности и обеспечивают преемственность с последующими этапами.

Для этапа углубленной тренировки величины нагрузок должны составлять:

- у бегунов на средние дистанции – 2400–2800 км;
- у лыжников-гонщиков – 5200–5700 км;
- в академической гребле – 4000–4400 км;
- в гребле на байдарках – 4400–4600 км и т.д.

В практике юношеского спорта существует много примеров более раннего освоения повышенных объемов нагрузок, чем это рекомендуется для тех или иных возрастов спортсменов. Тем самым во многом нарушается преемственность в становлении спортивного мастерства, допускается неоправданное преждевременное использование тех факторов подготовки, которые специфичны для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Поэтому сейчас одним из главных условий повышения эффективности и качества подготовки спортивного резерва должна стать строгая исполнительская дисциплина со стороны тренерско-преподавательского состава в выполнении обоснованных научных и методических рекомендаций. Тем более, что, по нашему мнению, во многих, особенно циклических видах спорта, вопросы, связанные с допустимыми нормами тренировочных нагрузок в годичном цикле, можно считать решенными достаточно полно.

*Второе методическое положение – эффект реализации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов* – непосредственно связано с индивидуализацией тренировочного процесса. Внимание тренера должно быть в первую очередь обращено на то, в какой мере реализует свои возможности юный спортсмен.

Повышение уровня развития физических качеств и его реализация при выполнении основного соревновательного упражнения рассматриваются как два взаимосвязанных методических направ-

ления. У юных спортсменов на одних возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, на других замедляется или приостанавливается. Так, например, быстрота интенсивно растет в период 7–11 лет, скоростно-силовые качества – в 11–13 лет, абсолютная сила – в 14–17 лет и выносливость – в период 15–18 лет.

Однако в любом случае важное значение сохраняет задача наиболее полного использования индивидуальных возможностей спортсмена в диапазоне показателей, характерных для той или иной классификационной группы. Иными словами, чем выше результат на основной дистанции, тем лучше спортсмен реализует свои скоростные качества. Так, например, при установлении мировых рекордов Эрик Хайден реализовал скоростные качества на 1500 м на 94,3%, на 5000 м – на 84,6%, на 10 000 м – на 62,2%. Или другой пример. Всем известно, сколь важна для пловцов широкая дистанционная подготовленность, особенно в юношеском возрасте. Российские пловцы реализуют скоростно-силовые качества на дистанциях 400 м и 800 м на 86 и 83%, в то время как сильнейшие пловцы мира – гораздо выше: соответственно на 92 и 88%. Таким образом, установку на эффект реализации в зависимости от возрастных особенностей следует понимать как требование достаточно продуктивной реализации имеющегося уровня развития физических качеств или подготовленности юного спортсмена. Вместе с тем следует особо подчеркнуть, что достижение юными спортсменами намеченных результатов должно базироваться на широкой разносторонней подготовке.

Одно из фундаментальных положений о единстве общей и специальной подготовки находит свое отражение в юношеском спорте прежде всего в соблюдении их должной пропорции на каждом из этапов многолетней тренировки.

Ведущей при этом становится третья методическое положение – соразмерность развития основных физических качеств, которую следует понимать как требование обеспечения оптимального соотношения уровней развития физических качеств юных спортсменов на каждом этапе многолетней тренировки. Иными

словами, данная установка предусматривает непременно выполнение юными спортсменами, прежде всего на этапах начальной специализации и углубленной тренировки, должных нормативов по общей и специальной подготовке. Показ же спортивных результатов планируемого уровня без выхода при этом на установленные нормативы других сторон подготовленности не позволяет в таких случаях говорить о достаточной правильности используемой тренировки.

Введение должных норм – новый подход в подготовке спортивного резерва. Должные нормы отражают именно тот уровень требований к подготовленности юного спортсмена, выполнение которых обеспечивает успешное достижение планируемого результата. Таким образом, должные нормы лимитируют возрастные границы развития основных физических качеств, которые установлены для определенного уровня спортивной подготовки.

Положительным моментом в методологии определения должных норм является то, что рекомендуемая методика расчета в силу ее простоты и доступности позволяет тренеру самостоятельно определить индивидуальные показатели разносторонней физической подготовленности для каждого из своих учеников, ориентируясь на планируемые для них результаты.

В целом установка на соразмерность развития основных физических качеств реализуется в таком построении учебно-тренировочного процесса, при котором избегают преждевременной узкоспециализированной подготовки юных спортсменов. Однако случаи, когда тренеры уже в первые годы занятий повышают объем специальных средств тренировки в ущерб общефизическим упражнениям, все еще встречаются в спортивной практике.

*Установка на соразмерность развития основных физических качеств* имеет важное практическое значение для подготовки юных спортсменов. Большая соразмерность в развитии тех или иных качеств обеспечивает и более высокий уровень спортивных результатов. Учитывая это, следует особо подчеркнуть важность для юных спортсменов выступлений не только на основной, но и на смежных дистанциях. Широкий диапазон скоростных, сило-

вых возможностей и проявления специальной выносливости при работе в различных зонах мощности может служить той базой, на основе которой узкая целенаправленная подготовка юных спортсменов к выступлению на одной дистанции осуществляется более успешно. Реализация установки на соразмерность предусматривает также рациональное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности, которые должны способствовать более полному раскрытию функциональных возможностей, сбалансированному энергообеспечению во время выполнения упражнений различного характера.

*Четвертое методическое положение – ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки.* В системе подготовки спортивного резерва прослеживается ряд общих тенденций, которые в многолетнем тренировочном процессе и на его этапах имеют ведущие функции:

- поиск, развитие и сохранение таланта;
- на всех этапах подготовки – учет возрастных особенностей, совершенствование системы соревнований;
- повышение интеллектуального уровня спортсмена;
- на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки – разносторонняя физическая и техническая подготовка;
- постепенная индивидуализация тренировочного процесса;
- мотивация – на этапе спортивного совершенствования выдвигаются дополнительные стимулы, такие как профессионализация деятельности, коммерческий интерес, спортивный интерес к достижению результатов высокого международного класса.

В основе планирования тренировочных нагрузок юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации лежит комплексный подход к развитию основных физических качеств. Многочисленные примеры практики показывают, что разносторонняя физическая подготовка является обязательным условием достижения вершин спортивного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования (17–19 лет) происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок

в средствах специальной подготовки. Специфичность подготовки на данном и последующих этапах проявляется в преимущественном использовании узкого круга специализированных средств тренировки. Большинство специалистов отмечают, что выход на уровень результатов МС осуществляется за счет перераспределения нагрузок в сторону специального характера, тогда как выполнение норм МСМК требует существенного веса интегральной подготовки.

Вместе с тем ведущие специалисты страны в области теории и методики спортивной тренировки в конце 1980-х годов отмечали, что резкое увеличение суммарных объемов работы как одно из направлений развития методики спортивной тренировки к концу предыдущего десятилетия практически исчерпало свои возможности. Рассматривая основные направления совершенствования системы тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов, они отмечали, что путь интенсификации тренировочных нагрузок является наиболее перспективным с точки зрения достижения рекордных результатов. Экстенсивное направление, заключающееся в последующем увеличении суммарных объемов тренировочной нагрузки, не создает возможностей для дальнейшего роста спортивных результатов. Рост спортивных результатов происходит за счет совершенствования качественной стороны тренировочного процесса, что проявилось в переориентации методики подготовки высококвалифицированных спортсменов на режимы, характерные для нагрузки соревновательного упражнения. Результаты выступлений российских спортсменов в период 1990-х годов, особенно в циклических видах спорта, показали, что это направление в спортивной тренировке оказалось ошибочным. В настоящее время, когда российские спортсмены снова вернулись к увеличению общего объема тренировочной работы, результаты снова стали расти.

Таким образом, еще раз следует подчеркнуть острую необходимость уточнения содержания тренировочных нагрузок и их интенсивности в общей структуре на этапах подготовки.

*Пятое из указанных выше методических положений – перспективное опережение формирования технического мастерства – имеет прямое отношение к овладению юными спортсменами техникой движений. Суть этой установки заключается в том, что на этапах начальной специализации и углубленной тренировки спортсмены должны постепенно осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который потребуются в соревновательной деятельности в будущем. В силу особенностей возрастного развития достижение поставленной задачи возможно при условии широкого применения различных тренажерных устройств путем использования снарядов облегченного веса и др. Тем самым, реализация установки на перспективное опережение в тренировочном процессе находит свое отражение в наиболее рациональном сочетании и целесообразном варьировании различных средств, направленных на совершенствование спортивно-технической подготовки юных спортсменов.*

Таким образом, в юношеском спорте наряду с общими принципами спортивной тренировки следует руководствоваться и рядом других теоретико-методических положений. На их основе конкретизируется содержание тренировки юных спортсменов с преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Последняя должна обеспечивать юным спортсменам надежную основу для их дальнейшего спортивного совершенствования и создавать благоприятные предпосылки для достижения результатов международного класса в возрасте, оптимальном для каждого конкретного вида спорта.

### **❓ Вопросы и задания для самопроверки**

1. Охарактеризуйте особенности реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.
2. Каково соотношение средств ОФП и СФП в процессе многолетней тренировки?
3. В чем заключается принцип индивидуализации?

4. Каковы дополнительные методические положения, которыми следует руководствоваться в процессе подготовки юных спортсменов?

5. Расскажите о соразмерности развития физических качеств юных спортсменов.

6. Зачем применяются тренажерные устройства?

## Глава 8

### ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на развитие физических качеств и в дальнейшем – на совершенствование мастерства спортсменов. Физические упражнения формируются с учетом особенностей конкретного вида спорта, то есть являются предметом специализаций.

Для решения трех основных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

- к первой группе относятся соревновательные упражнения, присущие избранному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Например, это бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, метание молота, бег на коньках на 500 м или на 5000 м, бег на лыжах на 20 км и т.д.;

- во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена;

- в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств;

- к четвертой группе относят упражнения других видов спорта.

Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

**Быстрота** – комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

*Повторный метод* предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100–110 уд/мин.

*Вариативный метод* предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и др.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собст-

венного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

– с элементами лазания и преодоления различных препятствий;

– с различными мячами, в том числе и с набивными;

– в висах и упорах;

– с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием неопредельных (30–40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10–20%) отягощении.

**Выносливость** – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость легкоатлета, – это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130–150 уд./мин) и средней (ЧСС 150–160 уд./мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

Упражнения должны отвечать следующим требованиям:

– интенсивность большая (ЧСС 160–180 уд./мин) и субмаксимальная (ЧСС 180 уд./мин и выше);

– продолжительность от 30 с до 2 мин;

– интервалы отдыха постоянные или сокращаются от 3–5 мин до 1 мин между повторениями и до 10 мин между сериями; отдых пассивный;

– число повторений в серии от 3 до 5, число серий – 1–3.

**Ловкость** – способность овладевать сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

– из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты);

– легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);

– подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются многие упражнения в равновесии.

**Гибкость** (подвижность суставов) – способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

*Специальная физическая подготовка* – это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навы-

ков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения можно разделить на две большие группы:

- упражнения, развивающие специальные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

В каждом виде спорта присутствуют специальные упражнения для развития физических качеств и подводящие упражнения, направленные на овладение техники.

Перечислим основные физические качества спортсменов, для которых необходимо подбирать комплексы специальных и подводящих упражнений.

Специальные упражнения спринтера: упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, изометрические упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой бега.

Специальные упражнения бегуна на средние и длинные дистанции, лыжника, конькобежца, скорохода: упражнения для развития специальной и силовой выносливости, силы, быстроты, гибкости. Подводящие упражнения, способствующие освоению техники бега, спортивной ходьбы и совершенствованию в этих видах спорта.

Специальные упражнения футболиста, волейболиста и других игровых видов спорта: упражнения для развития силы, в том числе статические упражнения, быстроты, гибкости. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой вида игровой деятельности. Специальные упражнения прыгуна в длину, тройным и с шестом. Упражнения для развития силы и быстроты. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой прыжка в длину, тройным и прыжка с шестом.

Специальные упражнения штангиста, толкателя ядра, метателя копья, диска, молота. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости. Подводящие упражнения на овладение техникой толкания ядра, метания копья, диска, молота.

Приведем пример перечня специальных упражнений для развития силы метателя копья: жим штанги двумя руками, правая нога впереди; то же, но левая; жим штанги из положения на плечах; выбрасывание штанги над головой; поднятие штанги к груди без подседа; вставание со штангой на плечах из положения «ноги в стороны»; броски ядра двумя руками снизу-вперед, назад через голову, из-за головы и т.д.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Кратко охарактеризуем основы построения подготовки юных спортсменов.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. Процесс ее развития имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации, временной утраты спортивной формы (Л.П. Матвеев, 1977). В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации юных спортсменов, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий,

продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), успешности учебы, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Так, например, годичный цикл тренировки юных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике, делится на три периода: 1) подготовительный период для основной массы занимающихся – сентябрь–первая половина апреля; для квалифицированных юных спортсменов – первая половина октября–апрель; 2) соревновательный период для основной массы занимающихся – вторая половина апреля–июнь; для квалифицированных юных спортсменов – май–сентябрь; 3) переходный период (главным образом для квалифицированных юных спортсменов) – сентябрь (2–3 недели).

В годичном плане тренировочного процесса детализируются цели и задачи, способы их решения в течение каждого конкретного года занятий.

В настоящее время применяются три основных варианта построения годичного цикла тренировки.

Первый вариант – *одноцикловое годичное планирование*, когда в течение года предусматривается достижение спортивной формы только один раз, а сам календарный год (большой цикл) делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Этот вариант используется в большей мере в тренировочном процессе юных спортсменов, проходящих подготовку на этапе начальной спортивной специализации.

Второй вариант – *двухцикловое планирование*, предусматривающее достижение спортивной формы дважды в год, т.е. разделение года на два соревновательных периода и соответствующей подготовки к ним: осенне-зимний и весенне-летний по 5–6 месяцев в каждом. Полугодичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов, разделенных в свою очередь на этапы. Данный способ построения тренировочного процесса позволяет юным спортсменам лучше подготовиться к выступлениям на зимних соревнованиях в закрытых помещениях (манежах, залах). Полный годичный цикл завершает переходный период.

В последние годы этот вариант нашел широкое использование у юных спортсменов летних и зимних видов спорта, проходящих подготовку на этапах спортивной специализации и спортивного совершенствования. В связи с тем, что в настоящее время в стране построено много крытых спортивных сооружений (легкоатлетические манежи, искусственные катки, теннисные корты, футбольные стадионы и пр.), а также внедрены в практику спорта технические средства (велотренажеры, лыжероллеры, искусственное покрытие для прыжков с трамплина и пр.). Все это позволяет соревноваться юным спортсменам зимой и летом.

Из-за наличия двух соревновательных этапов этот вариант требует больших отдач от юных спортсменов и большего искусства управления тренировочным процессом от тренеров-педагогов.

Третий вариант – *трехцикловое планирование* – предусматривает участие в соревнованиях в течение всего года (соревновательный период до восьми месяцев), при этом уровень спортивной формы сравнительно высок и изменяется около какого-либо уровня, достигая пика многократно; при этом календарный год разделяется на три (или более) самостоятельных этапа подготовки и выступления на соревнованиях. Этот вариант используют юные спортсмены, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования, занимающиеся игровыми видами спорта, а также единоборцы, стрелки из лука, пистолета, винтовки и др. В этом варианте главное в распределении нагрузок – не их увеличение, а волнообразное изменение (вариативное) за счет соревновательных упражнений.

Значительное влияние на конкретные сроки периодов тренировки оказывает календарь соревнований. Следует учитывать спортивный календарь общеобразовательных школ, спортивных обществ и ведомств, района, города, области, республики, страны, чтобы юные спортсмены имели возможность участвовать в оптимальном количестве соревнований. В современных условиях время проведения соревнований, особенно для квалифицированных юных спортсменов, в большей степени диктует начало годового цикла подготовки и все составляющие его этапы: подготови-

тельного, соревновательного, переходного и соответствующие этапы.

Центральное место в годичном цикле тренировки юного спортсмена занимает подготовительный период. Совершенствование в избранном виде спорта в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития юного спортсмена, на повышение функциональных возможностей его организма и овладение техникой избранного вида спорта, на развитие физических качеств, волевою закалку. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма юного спортсмена в единицу времени. Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде приходит в противоречие с интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Вести длительную тренировку большого объема и высокой интенсивности – значит истощать нервную систему юного спортсмена. Задача овладения спортивной техникой также не может быть решена, если тренировка проходит только при высокой степени интенсивности. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное их нарастание в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении по этапам тренировки.

*Подготовительный период* подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом

этапе тренировки удельный вес средств ОФП значительно превышает объем средств СФП.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в тренировке юных спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимаемому (игровой, равномерный, переменный).

На первом этапе подготовительного периода одновременно увеличиваются объем и интенсивность нагрузок при определяющей роли роста объема нагрузок. Повышение интенсивности при этом не должно препятствовать достижению необходимого при данном уровне подготовленности объема нагрузки. Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности. Это закономерно, так как преимущественное повышение интенсивности нагрузок создавало бы препятствие к выполнению занимающимися подготовительной работы в необходимом объеме, что, в свою очередь, не позволяло бы обеспечить повышение интенсивности нагрузок.

Микроциклы первого этапа подготовительного периода строятся так, чтобы создать самые благоприятные условия для всесторонней подготовки юного спортсмена. Количество основных занятий в наиболее распространенном недельном цикле колеблется обычно от 3 до 5 (в зависимости от подготовленности юного спортсмена). Каждое занятие решает, как правило, несколько разнородных задач и вместе с тем имеет свою преимущественную направленность.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки юных спортсменов, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений в избранном виде спорта. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав

ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в относительно небольшом объеме. Объем тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность также постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде* – поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. Тренировка летом проводится в основном в спортивно-оздоровительном лагере. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. Применение средств общей подготовки обеспечивает поддержание необходимого уровня физической и спортивно-технической подготовленности, а также активный отдых юного спортсмена. Соотношение средств общей и специальной подготовки зависит от возраста, подготовленности, спортивной квалификации. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Число соревнований зависит от специфики избранного вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации юных спортсменов. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных спортсменов. Длительное поддержание спортивной формы, как правило, не соответствует возрастным особенностям спортсменов младшего и среднего возраста. Для юных спортсменов в этом периоде необходимо организовать больше разнообразных нестандартных соревнований: эстафеты, старты на нетрадиционных дистанциях в спортшколе или между спортшколами. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки.

Сам соревновательный период (особенно во время летней подготовки) также может подразделяться на этапы: этап ранних соревнований (1–2 месяца) и этап основных соревнований (1–2 месяца), требующий детализированной непосредственной подготовки к выступлениям в ответственных соревнованиях. Как правило, общие объемы тренировочных нагрузок на первом этапе снижаются незначительно, а участие в соревнованиях не несет изменений в естественный ход тренировочного процесса; на втором этапе тренировка подчинена главной цели – достижению наивысших результатов, что обуславливает значительное снижение тренировочных нагрузок.

Если соревновательный период кратковременный (1–2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивность нагрузки несколько возрастает. При значительной продолжительности соревновательного периода (3–4 месяца и более), более характерной для квалифицированных юных спортсменов, наряду с соревновательными в него входят и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Тем самым создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности юного спортсмена.

Большой интерес представляет вопрос о динамике нагрузок в соревновательном периоде. Перед тренировкой квалифицированного юного спортсмена ставятся две главные задачи: обеспечить дальнейшее повышение тренированности и на этой основе добиться на соревнованиях высоких спортивных результатов. Общее напряжение тренировочной работы несколько снижается в связи с участием спортсмена в массовых школьных соревнованиях, а также вследствие напряженной предэкзаменационной подготовки и сдачи экзаменов. Проведение тренировки в это время требует от тренера высокого педагогического мастерства: тщательного учета состояния спортсмена, степени и характера

его утомления; правильного определения величины нагрузки и продолжительности восстановления организма спортсмена.

При относительно кратковременном для основной массы юных спортсменов соревновательном периоде происходит дальнейшее сокращение объема с последующей его стабилизацией и возрастание интенсивности тренировочных нагрузок.

Календарь соревнований для квалифицированных юных спортсменов в основном периоде целесообразно строить так, чтобы серии соревнований чередовались с этапами, свободными от них, позволяющими повышать тренировочную нагрузку или снижать ее в случае необходимости. Важно, чтобы тренер умело использовал богатый арсенал средств и методов тренировки, рационально варьировал объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Своевременно чередуя этапы снижения объема тренировочной нагрузки и этапы повышения ее интенсивности, непрерывно варьируя средства и методы тренировки, тренер создает условия для неуклонного повышения уровня подготовленности юного спортсмена.

Весьма важно правильно подвести юного спортсмена к предстоящему соревнованию. Участие в обычных соревнованиях не требует значительных изменений в режиме тренировки. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованием снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании ее интенсивности. Нацеливая юного спортсмена на участие в ответственных соревнованиях и расценивая участие в них как основную форму тренировки, следует рассматривать промежутки между ними прежде всего как необходимый активный отдых, способствующий восстановлению, а также поддержанию тренированности. Исходя из этих соображений тренировка в промежутках между ответственными соревнованиями должна строиться так, чтобы свести к минимуму моменты, связанные с чрезмерным нервным напряжением, препятствующим нормальному процессу восстановления организма спортсмена после предшествующего соревнования. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной

нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и исключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

Для юных спортсменов, проводивших в летние месяцы напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного сезона установить трех-четырёхнедельный *переходный период* тренировки, главной задачей которого являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Объем и интенсивность проводимой работы в круглогодичном цикле тренировки должны изменяться волнообразно. Волнообразное изменение нагрузки должно быть отражено и в плане многолетней работы и в недельном цикле тренировочных занятий.

Исходя из задачи тренировки на ближайшее время, составляется рабочий план, согласно которому и проводятся тренировочные занятия. Рабочий план составляется или поурочно или в нем лишь перечисляются средства (физические упражнения), намеченные для использования (не распределенные по урокам).

Важная задача переходного периода – анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировки на следующий год. Если юный спортсмен регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## Этапное и недельное планирование

Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка юных спортсменов. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется особенностями занятий в избранном виде спорта.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется особенностями вида спорта, задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30–40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением

деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25–30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 40–60 мин до старта, обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда юный спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части

тренировочного урока; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). В основной части применяются подготовительные, основные и другие виды упражнений. Ее продолжительность – 60–90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Продолжительность заключительной части урока – 8–10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, вида спорта, возраста, квалификации юных спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха юного спортсмена. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Применение в занятиях с юными спортсменами старшего, а в отдельных случаях и среднего возраста значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок возможно лишь при соблюдении следующих условий: круглогодичности и систематическом характере учебно-тренировочного процесса; тщательном учете возрастных и половых особенностей юных спортсменов, а также уровня их подготовленности. Соблюдение строгой постепенности в увеличении объема, особенно при возрастании интенсивности тренировочной нагрузки (в процессе не только годичной, но и многолетней тренировки); использовании разнообразных форм и методов тренировки; ритмичном чередовании этапов тренировки с повышенными нагрузками и этапов с кратковременным их снижением; регулярном врачебном контроле.

При планировании тренировочного процесса юных спортсменов обычно используют микроцикл или малый цикл, как правило, семидневный (недельный). Это наиболее удобная и важная форма. Микроцикл обычно составляет 4–7 тренировочных дней. Семидневный цикл – недельный цикл – наиболее часто используемая форма текущего планирования. Обычно составляют планы-блоки на месяц, т.е. недельно-месячные тренировочные планы. Они дополняют, а иногда и заменяют рабочий план. Понятно, что за основу составления месячного плана берется недельное сочетание тренировочных занятий (микроциклов).

Микроцикл позволяет предусмотреть все формы занятий и определить основную направленность каждого из них. В нем предусматривается строгое сочетание нагрузки и отдыха, чередование занятия на развитие разных физических качеств, регулирование степени напряженности занятий: тренировки с предельной нагрузкой должны сочетаться с поддерживающими и днями активного отдыха. При этом необходимо учитывать степень зависимости каждого тренировочного занятия от предыдущего и его влияние на последующее, учитывать кумулятивное воздействие тренировочных занятий.

Различают три вида микроциклов: тренировочные, соревновательные и восстановительные.

Тренировочные микроциклы в свою очередь подразделяются на:

– *«втягивающие»*, обычно применяемые в начале подготовительного периода, когда нагрузка постепенно возрастает в основном за счет увеличения объема и некоторого нарастания интенсивности упражнений до каких-либо намеченных значений прошлого года (окончания периода, сезона);

– *«развивающие»*, когда нагрузки возрастают за счет пропорционального увеличения объема и интенсивности, они характеризуются большим объемом и средней интенсивностью упражнений;

– *«ударные»* характеризуются максимальными значениями интенсивности и объема применяемых средств;

– «стабилизирующие» – когда нагрузки, достигнув заданного параметра не изменяются, при этом интенсивность выполнения упражнений может не снижаться, объемные характеристики несколько понижаются.

В соревновательных микроциклах выделяют подводящие и собственно соревновательные:

– «подготовительные» – ставящие задачу моделирования условий соревновательной деятельности (в соревновательном периоде тренировки);

– «подводящие» микроциклы строятся с учетом непосредственной подготовки к соревнованиям и предшествуют им (за 4–6 недель до ответственных стартов);

– «собственно соревновательные» включают непосредственную подготовку к соревнованиям и участие в них (соревновательная неделя).

К ответственным соревнованиям юные спортсмены готовятся тщательно и задолго. Выделяют предсоревновательную и непосредственно соревновательную подготовки.

Предсоревновательную подготовку составляют подводящие микроциклы, которую большинство юных спортсменов начинают за 4–6 недель. Цель ее – обеспечение наилучшей спортивной формы к дню (дням) и часу (часам) кульминационного старта за счет создания у спортсменов недельно-суточного ритма работоспособности последней недели. Важнейшая основа этой части подготовки – рациональное построение тренировочного процесса в виде повторяющихся недельных микроциклов, моделирующих соревновательную деятельность и подготовку к ней. При этом каждый микроцикл заканчивается контрольной тренировкой или прикидочным соревнованием; в первой части недели сосредотачиваются тренировочные дни с наибольшими нагрузками за счет объемов средств, во второй – снижение объемов и некоторое повышение интенсивности.

Непосредственно соревновательную подготовку или «собственно соревновательные» микроциклы выделяют перед ответственными соревнованиями и стартами, когда спортсмен должен

показать свои лучшие результаты. Такая подготовка непродолжительна – обычно одна неделя, в которой количество занятий не изменяется, а объем тренировочной работы значительно снижается. При этом интенсивность работы в скоростно-силовых видах спорта уменьшается, а у представителей видов на выносливость – увеличивается или не изменяется. Наибольшее увеличение интенсивности на укороченных отрезках должно осуществляться за три дня до старта при существенном снижении объема упражнений; накануне старта – разминка или легкая тренировка, а перед этим – день полного или активного отдыха (в отдельных случаях – до трех дней). Используется также вариант из 2 недель непосредственной соревновательной подготовки, когда первая неделя проводится с обычной нагрузкой и заканчивается соревнованием в день кульминационных стартов (за неделю), а вторая – значительно облегченной.

При этом необходимо учесть условия выступления на соревнованиях, согласовать тренировочные занятия с учебой, производственной деятельностью и общественной работой.

Понятно, что для новичков достаточно 3-х занятий в неделю, для квалифицированных юных спортсменов – не менее 5–6. Даже зимой 1–2 занятия следует проводить на местности, причем одно из них желательно проводить за городом или в лесу.

Весной и летом все занятия проводятся на площадке, стадионе, в лесу. Один раз в неделю планируется участие в соревнованиях или прикидка, т.е. выполнение контрольного упражнения «на результат».

В недельном цикле предусматривается выполнение тренировочных занятий на стадионе, на корте, зале или в манеже, в зависимости от вида спорта, самостоятельное выполнение заданий и утренняя гимнастика.

Календарь соревнований имеет важное значение для планирования тренировочной работы и достижения высоких спортивных результатов. Обычно планируются зимние, весенние, летние и осенние соревнования.

Зимой предусматривается проведение соревнований в закрытых помещениях (в спортивных залах, на зимних стадионах) и на местности. Для основной массы юных спортсменов эти соревнования должны быть составной частью недельного цикла. Ведущие юные спортсмены, вошедшие в какие-либо сборные команды, применяют двухцикловой вариант построения тренировочного процесса, когда отводится специальное время на подготовку к соревнованиям. Первыми весенними соревнованиями обычно открывается сезон. В майские дни во многих местах России проводятся открытые старты, эстафеты по городам и поселкам, часто в этом же месяце в средней полосе проводятся соревнования на приз открытия сезона, товарищеские матчи между сборными командами.

Больше всего соревнований проводится летом: от первенства коллектива до первенства ведомств, ДСО, областей и всей страны среди юношей и juniоров. Как правило, летом проводятся и наиболее крупные международные соревнования: матчевые встречи отдельных стран, первенства Европы (в четные, не високосные годы), олимпийские игры (в четные, високосные годы).

На осенний период относят различные квалификационные соревнования, матчевые встречи, к закрытию сезона, массовые кроссы и эстафеты, в учебных заведениях – посвященные началу учебного года и пр.

## Вопросы и задания для самопроверки

1. Каковы особенности построения тренировки юных спортсменов?
2. Охарактеризуйте построение годичного цикла тренировки юных спортсменов.
3. Что такое трехцикловое планирование и где оно применяется?
4. Расскажите об этапном и недельном планировании?

5. Расскажите о роли подготовительного периода в процессе круглогодичной тренировки юного спортсмена.

6. Каковы особенности построения тренировки юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла?

7. Охарактеризуйте особенности тренировки юных спортсменов в переходном периоде годичного цикла.

## Глава 9

### ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в спортивных школах и училищах олимпийского резерва на основе программно-нормативных документов, регламентирующих работу учебных заведений дополнительного типа.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки юных спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивного совершенствования, а спорт высших достижений – еще на два этапа: этап высшего спортивного мастерства и этап спортивного долголетия. Продолжительность этих этапов обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этими этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст юного спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки приходится на старший дошкольный и младший школьный возраст. В процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение умению выполнять различные физические упражнения, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Большое внимание уделяется воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этапа предварительной подготовки дети обычно начинают проявлять интерес к занятиям определенным видом.

Развитие двигательной функции ребенка предопределяется его двигательным режимом в семье и детском саду. Чем большее место занимает двигательная деятельность в режиме дня детей, тем чаще им свойственны хорошее здоровье, гармоничное физическое развитие и высокий уровень двигательной подготовленности.

Особо важное место отводится игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений.

Физическое воспитание детей на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как в дошкольном и младшем школьном возрасте закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т.е. всего того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства.

В занятиях с *младшими школьниками* (1–4-е классы начальной школы) решаются следующие задачи:

1. Освоение учениками доступных им знаний в области физической культуры и спорта, в том числе расширение и пополнение

элементарных умений и навыков в бросках и ловле мяча, метаниях, лазанье и т.п., четкое выполнение гимнастических упражнений, согласование движений с музыкальным сопровождением, самостоятельные подвижные игры. После поступления в школу на основе целенаправленного педагогического воздействия физическая подготовленность учащихся из года в год постепенно повышается. При этом уровень физической подготовленности учащихся, систематически занимающихся спортом, значительно выше, чем у школьников, не занимающихся спортом.

2. Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, закрепление и совершенствование их, в том числе закрепление и совершенствование умений и навыков, приобретенных в дошкольный период, пополнение их на основе «школы» гимнастических упражнений, освоение доступных форм техники прикладных упражнений и отдельных видов спорта.

3. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических способностей. Особое внимание уделяется обеспечению всестороннего развития физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, воспитанию общей выносливости.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями.

Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным для детей, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер.

В этом возрастном периоде развития детей наблюдается наибольшая восприимчивость их организма к нагрузкам, что выра-

жается в относительно быстром наращивании результатов при выполнении физических упражнений, требующих обучения и комплексного проявления физических качеств; в то же время этот период развития характеризуется неустойчивым вниманием и высоким проявлением эмоций.

*Основными задачами в группах начальной подготовки являются:*

- 1) укрепление здоровья и гармоническое развитие организма детей;
- 2) формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- 3) овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и подвижных игр;
- 4) воспитание физических качеств;
- 5) воспитание трудолюбия.

В конце этапа на базе комплексного развития физических качеств и овладения основами движений возможен отбор детей для последующих занятий на этап начальной специализации.

Таким образом, главной задачей этапа является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей, а затем отбор их для специализации в конкретном виде спорта.

*Основными средствами подготовки юных спортсменов на данном этапе являются:*

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- бег и беговые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- легкие силовые упражнения;
- основные и специальные упражнения, соответствующие конкретному виду спорта.

Важную роль на этом этапе многолетней тренировки играет теоретическая подготовка. Она включает основы знаний истории и практики конкретного вида спорта, гигиенические знания, знания основ правил соревнований и пр.

Значительный отсев из групп начальной подготовки, наблюдаемый в ДЮСШ, часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в группах начальной подготовки должны применяться упражнения для повышения эмоциональности занятий: подвижные игры и игровые упражнения, гимнастические и акробатические упражнения; соревнования должны по времени занимать не менее  $\frac{1}{3}$  от общего объема занятий. Объем средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 70–80%. Остальные 20–30% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных соревновательных упражнений с тренировочными целями. На первом и втором годах обучения в группах начальной подготовки рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 90 мин (312 ч за год). Общее количество тренировочных занятий – 156.

В процессе занятий необходимо систематически вести педагогический контроль, используя контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки должны быть достаточно разнообразными и направленными на тестирование основных физических качеств и двигательных навыков. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев ориентации будущих спортсменов для занятий отдельными видами спорта. Тестирование следует проводить не менее 4-х раз в год: в начале и в конце учебного года, а также после каждых 2–3 месяцев занятий.

При освоении юным спортсменом соревновательных упражнений необходимо обращать внимание в первую очередь на овладение основными – ведущими элементами движений. На последующих этапах многолетней тренировки, с ростом уровня подготовленности техника изменяется в сторону большей индивидуализации. Поэтому необходимо обучать юных спортсменов не самим соревновательным упражнениям, а прежде всего правильным основам их техники, на базе которых впоследствии можно продолжить их совершенствование. Иначе говоря, необходимо закладывать «школу» движений; при этом необходимо предлагать будущему спортсмену различные варианты выполнения упражнений – по возможности широкую гамму форм выполнения

упражнений, из которых впоследствии и будут строиться наиболее рациональные варианты, обеспечивающие более эффективное решение конкретной двигательной задачи.

Большую роль в технической подготовке спортсменов играет способность выполнять движения свободно, расслабленно. Уже на этапе начальной подготовки необходимо учить детей умению расслабляться, сначала в состоянии стоя, сидя и лежа, а затем в движении при выполнении бега, технических элементов вида спорта, ходьбы.

Учебный год в группах начальной подготовки желательно начинать в летних видах спорта с 1 сентября. Годовой цикл тренировочного процесса для детей должен строиться без деления на этапы как один единый подготовительный период. При этом все начинающие спортсмены занимаются по общему плану подготовки; как правило, их индивидуальная предрасположенность к отдельным видам не учитывается.

### *Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочный этап)*

Этап начальной спортивной специализации начинается в 7–9 лет в ранних видах спорта, в 12–13 лет – в остальных и продолжается два года. Юные спортсмены занимаются два года в учебно-тренировочных группах ДЮСШ, СДЮСШОР, в УОР и спецклассах. Этот период двигательного развития детей характеризуется наиболее ярко неравномерностью прироста показателей физической подготовленности, завершением полового созревания (у девочек в 12–13 лет, у мальчиков в 14–15 лет).

При переходе от этапа начальной подготовки к этапу начальной специализации тренер должен учитывать: уровень физического развития и подготовленности детей, паспортный и биологический возраст спортсмена, его способности к возрастающим тренировочным нагрузкам.

Цель занятий на данном этапе заключается в разносторонней подготовке спортсменов и переходе к избранной специализации.

*Основные задачи занятий в учебно-тренировочных группах (1–2 годы):*

- 1) укрепление здоровья;
- 2) обучение технике избранного вида спорта;
- 3) повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов на основе разносторонней подготовки;
- 4) приобретение начального соревновательного опыта;
- 5) формирование стойкого интереса к занятию избранным видом спорта;
- 6) отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спорта.

*Основными средствами подготовки являются:*

- спортивные и подвижные игры, игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- освоение и совершенствование техники избранного вида спорта;
- освоение техники других видов спорта;
- элементы гимнастики и акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- бег и беговые упражнения;
- легкая штанга и тренажеры;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. В учебно-тренировочных группах 40% времени должно отводиться средствам СФП, 40% – ОФП и 20% – средствам, повышающим эмоциональность занятий. При этом наряду со средствами ОФП в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Таким образом, целесообразно ориентировать учащихся на специализацию в определенном виде спорта, однако процесс тренировки должен строиться на основе всестороннего развития.

На первом и втором годах обучения рекомендуется заниматься 4 раза в неделю по 120 мин (468 ч за год). Общее количество тренировочных занятий – 208.

Тренировка детей и подростков на этапе начальной спортивной специализации – логическое продолжение этапа начальной подготовки. Спортивные занятия на этапе начальной спортивной специализации, сохраняя в большей мере общеподготовительную направленность, постепенно специализируются в направлении, способствующем прогрессу в избранном виде спорта. На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для углубленной спортивной специализации.

Формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств в подростковом возрасте не всегда происходит параллельно. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движения и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Двигательные навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В спортивно-технической подготовке отмечаются следующие различия по видам или группам видов спорта. В технически сложных видах спорта формирование спортивной

техники является первостепенной задачей, и в соответствии с этим ей отводится большее время в занятиях. Гимнасты и фигуристы, например, овладевают упражнениями и соответствующими элементами техники, которые составляют содержание обязательной и произвольной программы.

На всем протяжении этапа начальной специализации тренер-преподаватель должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения 2–4 раза в год и анализировать их динамику.

Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов техники упражнений. Более широко применяется метод расчлененного обучения технике: основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Затем эти элементы соединяются в связки, а затем – в целостное движение. При использовании метода расчлененного упражнения следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо вовремя сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, – в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные взаимосвязи между элементами и связками в целостном упражнении.

На этапе начальной спортивной специализации происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и объема отдельных занятий. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет от 10 до 15%. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки. На этом этапе еще очень осторожно следует подходить

к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний тяжелых снарядов на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Значительные темпы повышения тренированности и прироста спортивных результатов на этапе начальной специализации во многом обусловлены возрастными особенностями юных спортсменов. Ведь спортивная специализация начинается в подростковом или юношеском возрасте, когда в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития высокими темпами идет становление организма спортсмена. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов. Однако уже в этом возрастном периоде, когда все более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, стимулирующий эффект тренировочных нагрузок постепенно уменьшается.

Специфическими особенностями тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации являются: повышенная действенность нагрузок, проявляющаяся в том, что менее значительные, чем на последующих этапах, приросты объема нагрузок сопровождаются на данном этапе относительно большими приростами результатов; относительная равномерность ежегодных темпов увеличения объема тренировочных нагрузок и роста спортивных результатов; слабо выраженная специфичность тренировочных воздействий и широта их эффекта, проявляющаяся в более значительном диапазоне «переноса» тренированности при использовании различных средств тренировки, чем на последующих этапах.

На этапе начальной спортивной специализации заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются

потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена.

Построение *годового цикла* тренировки на этапе начальной спортивной специализации имеет свои особенности. Одна из них – весьма важная роль подготовительного периода, который по праву занимает главное место в годовом цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годовом плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена.

### ***Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (учебно-тренировочный этап)***

Этап начальной спортивной специализации постепенно переходит в этап углубленной тренировки. Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортив-

ную специализацию. Закономерности спортивной тренировки реализуются на этом этапе все в большей мере. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, причем не столько за счет объема общей подготовки, сколько за счет увеличения времени, отводимого специально-подготовительным и соревновательным упражнениям. Общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастают более значительными темпами, чем на этапе начальной спортивной специализации. Некоторые параметры общего объема тренировочной нагрузки достигают на этом этапе индивидуального максимума. Юные спортсмены систематически участвуют в контрольных прикидках и соревнованиях. Из всего многообразия физических упражнений, свойственных избранному виду спорта, для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию в технике и тактике избранного вида спорта. Средства тренировки в основном имеют сходство по форме и характеру их выполнения с основным (соревновательным) упражнением, в котором специализируется спортсмен.

Этап углубленной тренировки начинается в 9–11 лет в «ранних» видах спорта и в 14–15 лет – в остальных, продолжается 3 года, постепенно переходя в этап совершенствования спортивного мастерства. Лучшие воспитанники ДЮСШ, СДЮСШОР переходят затем заниматься в группы совершенствования спортивного мастерства и в 10–11 классы училищ олимпийского резерва.

Этот период двигательного развития подростка характеризуется стабилизацией и индивидуальной физической подготовленностью юношей и девушек.

На этом этапе юные спортсмены участвуют в соревнованиях старшей юношеской группы.

При переходе от этапа начальной специализации к этапу углубленной тренировки тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст ученика, уровень его

спортивных результатов, стаж занятий спортом и конкретным видом, в частности, уровень физического развития и физической подготовленности.

Цель занятий на данном этапе – углубленное овладение избранным видом спорта.

*Основные задачи этапа углубленной тренировки* (занятия в учебно-тренировочных группах 3–4 (5) года обучения):

- 1) укрепление здоровья;
- 2) целенаправленное развитие специальных физических качеств;
- 3) повышение функционального состояния юных спортсменов;
- 4) совершенствование технико-тактической подготовки;
- 5) повышение уровня теоретической подготовки;
- 6) освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 7) совершенствование физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости);
- 8) накопление соревновательного опыта.

*Средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения избранного вида спорта;
- бег и беговые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- упражнения со штангой;
- упражнения на тренажерах (локального воздействия);
- спортивные игры и игровые упражнения;
- соревнования и соревновательные упражнения.

В группах углубленной тренировки 50% времени отводится СФП, 40% – ОФП, 10% – упражнениям, повышающим эмоциональность занятий. В этот период значительно возрастает и число занятий в недельном цикле – до 6, а иногда и до 12 (включая утреннюю специализированную тренировку-зарядку). При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день – по 2 занятия в день, 7-й день –

отдых; или 1, 2, 3, 5, 6-й дни – по 2 занятия и 4-й и 7-й – по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годового цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида спорта, задач соответствующего цикла. В условиях СДЮСШОР второе занятие может проводиться в условиях учебно-тренировочного сбора либо самостоятельно, преимущественно утром. Общее количество часов в год – 624, тренировочных занятий – 312.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке юных спортсменов, воспитанию физических качеств.

Весьма важное значение имеет проблема оптимального соотношения уровней развития физических качеств на всех этапах подготовки юных спортсменов. В ряде видов спорта определены количественные характеристики взаимосвязи физических качеств у занимающихся на этапах тренировки. Установлено, что с возрастом и по мере повышения подготовленности спортсмена увеличивается корреляционная зависимость между теми физическими качествами, которые являются ведущими в избранном виде спорта, а также между данными качествами и спортивным результатом. С учетом этого следует избирать комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств юных спортсменов.

Учет количественных характеристик взаимосвязи физических качеств способствует более успешному управлению учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки спортсменов, позволяет достигать оптимального соотношения уровней развития физических качеств. Разработана принципиальная схема определения взаимосвязи физических качеств, на основе которой можно выявлять соотношение уровней развития физических качеств в различных видах спорта и возрастных группах, устанавливать на основе этого преимущественную направленность тренировочного процесса и избирать эффективные средства, обеспечивающие оптимальное соотношение уровней развития физических качеств на этапах спортивной подготовки.

(В.П. Филин, 1987). Все это позволяет успешно управлять процессом совершенствования спортивного мастерства.

Принципиальная схема определения взаимосвязи физических качеств и управления процессом воспитания этих качеств у юных спортсменов следующая: 1) уровень развития физических качеств; 2) степень взаимосвязи физических качеств; 3) степень взаимосвязи физических качеств и спортивного результата; 4) преимущественная направленность спортивной подготовки; 5) основные средства и методы спортивной подготовки.

Продолжается процесс совершенствования в спортивной технике и тактике. Обычно к началу этапа углубленной тренировки основы техники избранного вида спорта освоены, и спортсмен приступает к их прочному закреплению. Ряд двигательных действий, сформированных на предшествующем этапе, доводится до стадии срочно закрепленных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях, обеспечить ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства юного спортсмена. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования в спортивной технике проходит тем успешнее, чем быстрее устраняются ошибки, допускаемые юными спортсменами.

На этапе углубленной тренировки (учебно-тренировочный этап) в избранном виде спорта спортсмен совершенствует свои тактические способности, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Формирование, углубление и расширение этих способностей являются основой тактического мышления юного спортсмена, благодаря которому он составляет правильные тактические планы действий. Например, предпосылками тактического мышления лыжника-гонщика являются знания сил противника и своих сил, сведения о погодных условиях, о раскладке сил на дистанции и т.п. Большое значение имеет умение раскрыть тактический план против-

ника, собрав информацию о нем до соревнования или во время спортивной борьбы. Следует систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, свои и чужие тактические планы, дневники тренировки.

Уровень тактического мастерства во многом обусловлен степенью физической, технической и психической подготовленности юного спортсмена. Объем тактической подготовки различен в отдельных видах спорта. В спортивных играх и единоборствах он вследствие многообразия тактических возможностей будет бóльшим, чем, например, в беге на короткие дистанции. В основе обучения тактике лежит многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. Практическая и теоретическая части тактической подготовки должны быть согласованы таким образом, чтобы юный спортсмен мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и спортивно-технической подготовленности.

В настоящее время все более широко применяются нетрадиционные средства тренировки – технические средства, приборы и специальное оборудование, дающие возможность полнее раскрыть функциональные возможности организма спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления физических качеств; различные тренажеры, обеспечивающие сопряженное развитие физических качеств и совершенствование в спортивной технике.

Систематическое применение технических средств позволяет более успешно решать задачи, стоящие перед учебно-тренировочным процессом, управлять тренировкой юных спортсменов; значительно расширить комплекс средств и методов повышения технической и физической подготовленности юных спортсменов; более целенаправленно развивать определенные группы мышц; многократно выполнять сложнокоординационные упражнения в заданном двигательном режиме.

Технические средства, используемые в учебно-тренировочном процессе, разделяются на три группы: 1) средства, дающие инфор-

мацию о технических характеристиках движений спортсмена; 2) средства, способствующие повышению эффективности методики физической подготовки спортсменов путем воздействия на их нервно-мышечный аппарат. Данные технические средства обеспечивают локальное развитие необходимых физических качеств; 3) средства, способствующие совершенствованию тактической и теоретической подготовленности юного спортсмена.

Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние. Некоторые авторы считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако тщательный анализ биографий многих выдающихся спортсменов показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (более точно – объем интенсивных средств тренировки), начиная с 15–16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно, имея в своей динамике периоды повышения и снижения. Так, на этапе углубленной тренировки необходимо одновременное их повышение из года в год; снижение этих показателей возможно только после участия в крупных соревнованиях с максимальными психическими и физическими напряжениями с целью разгрузки. Темпы роста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств подготовки могут носить как прямолинейный характер на протяжении всех 3–4 лет, так и волнообразный.

Наибольшие объемы нагрузки выполняются обычно в подготовительном периоде и на предсоревновательном этапе соревновательного периода. В соревновательном периоде общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает. При планировании нагрузок в микро- и мезоциклах следует учитывать степень их воздействия на организм юных спортсменов, динамику функциональных сдвигов в организме занимающегося после выполнения нагрузок различного характера и интенсивности, а также

показатели адаптации организма, позволяющие судить об эффективности применения нагрузок различного объема и интенсивности, целесообразности использования тех или иных средств подготовки и т.д.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства (повышения спортивного мастерства)***

Этап совершенствования спортивного мастерства начинается в 13–14 лет в «ранних» видах спорта и в 16–18 лет – в остальных; имеет цель максимального повышения спортивных результатов в избранном виде спорта.

*Основные задачи данного этапа:*

- совершенствование в избранном виде спорта;
- повышение спортивного мастерства;
- дальнейшее развитие физических качеств, технической подготовки;
- целенаправленная соревновательная подготовка в избранных дисциплинах;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам и дальнейшее их повышение;
- повышение психической устойчивости спортсмена к нагрузкам и соревнованиям;
- изучение и совершенствование методики спортивной тренировки и оздоровительных форм физической культуры.

Лучшие учащиеся, которые закончили обучение в спортивной школе, продолжают заниматься в группах спортивного совершенствования СДЮСШОР, в УОР и ЦОП.

Этот период характеризуется стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. Заканчивается период полового созревания.

Продолжается увеличение мышечной массы, силовые способности дифференцируются и активно проявляются как в комплексных приспособлениях, так и изолированно, в специализируемых направлениях и режимах.

При переходе от этапа углубленной тренировки к этапу спортивного совершенствования необходимо учитывать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. На этом этапе необходимо достижение высоких спортивных результатов на уровне кандидата и мастера спорта.

Молодые спортсмены участвуют в соревнованиях старшей юношеской группы (16–17 лет), юниоров (18–19 лет) и взрослых.

Возраст 16–17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшие 4–6-летнюю подготовку в ДЮСШ, могут выполнять достаточно большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. В связи с этим меняется отношение к средствам, методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов, при этом используются следующие *средства тренировки*:

- общеразвивающие упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- специальные упражнения избранного вида спорта;
- бег и беговые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- упражнения со штангой;
- упражнения на тренажерах (локального воздействия);
- спортивные игры;
- широкий круг упражнений из смежных и родственных видов спорта;
- соревнования и соревновательные упражнения.

Исходя из теории сенситивных периодов развития физических качеств, можно выделить возрастные этапы, сформулировать конкретные задачи и определить средства и методы для совершенствования двигательных качеств молодых спортсменов. Оценка

количественной взаимосвязи спортивного результата в различных видах спорта и тестов, отражающих специальную физическую подготовленность, показала, что основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют контрольные упражнения, характеризующие скоростные и скоростно-силовые способности, специальную и скоростную выносливость, силовые проявления.

Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования проявляются в следующих положениях:

1) направленность занятий со спортсменами связана с узкой специализацией;

2) увеличивается количество тренировочных занятий до 2–3 в день;

3) значительно возрастает объем и интенсивность нагрузок;

4) строгая индивидуализация тренировочной нагрузки;

5) физическая подготовка отличается (от предыдущих этапов) значительным ростом тренировочных нагрузок с повышением удельного веса специальной работы;

6) проведение систематических тренировок в условиях тренировочных сборов;

7) распределение занятий в нагрузочных микроциклах моделируется в соответствии с регламентом соревнований;

8) внедрение в тренировочный процесс научно-методического обеспечения является обязательным в организации и проведении подготовки спортсменов;

9) составной частью процесса тренировки являются мероприятия, направленные на ускорение восстановления работоспособности (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);

10) важнейшим условием успешного осуществления спортивной тренировки является правильное планирование и проведение комплексного контроля;

11) обязательное условие полноценной тренировки – приобретение теоретических знаний (о построении тренировки, средствах, методах, режиме, врачебном контроле, гигиенических требованиях и т.д.).

В группах спортивного совершенствования 70% времени отводится специальной физической нагрузке и 30% – общей физической подготовке, при 6–12 занятиях в неделю. Общее количество часов в год – 936, количество тренировочных занятий – 312.

Нельзя забывать, что юноши и девушки начинают активно интересоваться перспективой собственного развития. Поэтому спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, вести учет проделанной работы в спортивном дневнике. Спортсмен обязан изучить литературу, касающуюся вопросов тренировки, и ему следует оказывать помощь в этом деле.

Техническая подготовка на этом этапе занимает достаточное время и направлена на максимальное совершенствование индивидуального стиля в избранном виде спорта, устранение недостатков в процессе выполнения элементов техники.

Для понимания техники соревновательного упражнения нужно:

- 1) установить характерные его особенности, его отличие от других упражнений;
- 2) выделить в упражнении отдельные части, фазы, уяснить структуру движений в связи с решением частных задач;
- 3) установить в структуре движений главные (рабочие) фазы, определяющие спортивный результат, и фазы вспомогательные и второстепенные, а также фазы относительного отдыха;
- 4) уточнить основные стороны и характеристики движений спортсмена при выполнении каждой фазы упражнения, направление, амплитуду, скорость, силу, согласованность, темп, количество повторений.

Уточнение основных характеристик движений позволяет определить работающие группы мышц, последовательность включения их в работу и характер самого двигательного действия при выполнении спортивного упражнения. Зная все это, можно планировать средства тренировки для совершенствования технического мастерства спортсмена, используя различные специальные упражнения.

**Участие в соревнованиях.** Нельзя достичь высоких спортивных результатов, редко выступая на соревнованиях. Поэтому отличительной чертой современной методики тренировки является увеличение числа соревнований в каждом году. Участие спортсменов в соревнованиях оказывает многостороннее воздействие на физические и психологические качества спортсмена. Частые выступления в соревнованиях дают спортсмену знания и опыт. Количество стартов в течение года определяется исходя из вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Цель, масштаб и степень психической напряженности в соревнованиях может быть различной. Поэтому спортсмену ставятся задачи с учетом направленности соревнований на рекорд, на победу, контроль уровня подготовленности, проверку тактических замыслов, приучение к условиям «поля боя».

Спортсмены, имеющие высокие спортивные результаты (на уровне КМС и МС) выступают довольно часто на различных соревнованиях. В связи с переездами появляются свои сложности, касающиеся времени переезда на соревнования и акклиматизации, изменение суточного режима. Поэтому спортсмену целесообразно учитывать и непосредственную подготовку к соревнованиям. Меняется тренировочная работа в последние дни перед стартом и т.д.

При непосредственной подготовке к основным соревнованиям необходимо правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с различными нагрузками, активным и обычным отдыхом. После тренировочного занятия или серии занятий в недельном микроцикле к назначенному дню обеспечить полное восстановление организма спортсмена, перед соревнованием отдыхать не более одного дня. Не меньше чем за неделю до ответственных соревнований уменьшить общее количество тренировочной работы, и за 24 часа до соревнований сделать разминку, не допуская максимальных усилий.

Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба. При определении количества соревнований в году необ-

ходимо предусмотреть главные и второстепенные соревнования.

*Индивидуальный подход к спортивной тренировке.* На этапе совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе возникает необходимость подходить к юному спортсмену дифференцированно, иными словами, переходить от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному. В силу того, что на данном этапе тренировки проходят подготовку квалифицированные спортсмены (первый разряд и выше), это обязывает тренера строить тренировочный процесс индивидуально.

Все чаще индивидуализация находит широкое применение в практической работе в спорте. Наметилось несколько путей в индивидуальном построении тренировочного процесса. В рамках микро- и мезоцикла индивидуальное построение тренировки осуществляется с учетом:

- биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;
- текущего состояния тренированности спортсмена;
- меры индивидуальной величины максимальной нагрузки;
- данных о факторах и модельных характеристиках в подготовленности спортсмена, выявление сильных и слабых сторон в подготовленности.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки. Она строится на основе следующих методических положений: 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами страны; 2) целесообразность постепенного повышения уровня нагрузок прежде всего на этапе начальной спортивной специализации и увеличение темпов их роста на последующих этапах, что позволяет осуществить более планомерный переход к нагрузкам, выполняемым сильнейшими взрослыми спортсменами; 3) соответствие этой системы возрастным особенностям

и уровню подготовленности юных спортсменов; 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена: в том случае, когда взаимосвязь между системами достаточно тесная, следует применять нагрузки в повышенном объеме. В те возрастные периоды развития, когда взаимосвязь ослабевает и не охватывает большого количества систем организма спортсмена, используются в основном средние и малые тренировочные нагрузки.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Назовите этапы подготовки в юношеском спорте.
2. Какие задачи решаются в занятиях с детьми в группах начальной подготовки?
3. Перечислите средства подготовки для детей в группах начальной подготовки.
4. Какие задачи решаются в занятиях с юношами и девушками в учебно-тренировочных группах?
5. Перечислите средства подготовки юношей и девушек в тренировочных группах.
6. Какие задачи решаются в занятиях с юношами и девушками в группах спортивного совершенствования?
7. Перечислите средства подготовки юношей и девушек в группах спортивного совершенствования.

## Глава 10

# ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

### 10.1. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов

*Многолетняя спортивная подготовка – единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.*

В современном спорте достижение высоких результатов становится возможным только тогда, когда необходимые для этого основы были заложены еще в детском и закреплены в юношеском возрастах.

Заметных успехов добиваются лишь те спортсмены, которые обладают ярко выраженными морально-волевыми качествами и выдающейся физической работоспособностью, владеют совершенной техникой и тактикой в своем виде спорта, имеют большую устойчивость к сбивающим факторам в соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка от новичка до рекордсмена представляет собой единый процесс, который протекает по общим закономерностям. Необходимость многолетнего процесса тренировки вытекает также из требований практики: уметь видеть и пра-

вильно, последовательно строить тренировку к направленному формированию спортивного мастерства.

В процессе планирования многолетней подготовки следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки.

*Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих методических положений.*

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, как единую систему с присущими ей особенностями. Важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат. При таком рассмотрении спортивного результата следует учитывать его максимальную величину и оптимальные возрастные границы, в пределах которых он достигается.

2. Неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Следует непрерывно совершенствовать спортивную технику. На этапе начальной спортивной специализации главная задача – овладение основами рациональной спортивной техники. На этапе спортивного совершенствования достигается высокая степень координации движений, «шлифуются» отдельные детали техники.

4. Необходимо правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Повышение функциональных возможностей юных спортсменов и успешное совершенствование двигатель-

ных умений и навыков в процессе многолетней тренировки может быть достигнуто на основе поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо обеспечить преемственность в процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

В первые годы занятий спортом процесс адаптации организма занимающегося к выполняемым нагрузкам, протекает интенсивно. В дальнейшем, по мере повышения физической подготовленности, возможностей различных органов и систем темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность проявляется как на первых двух этапах многолетней подготовки, так и в течение всего процесса тренировки спортсмена.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов. Подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена. Соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок способствует повышению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности.

6. Необходимо осуществлять как одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки, так и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В детском и подростковом возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств, если при этом обеспечено рациональное и систематическое педагогиче-

ческое воздействие. Однако это воздействие не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития юного спортсмена и которые особенно существенны для формирования двигательных навыков.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели: 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта; 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе; 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены; 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки; 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки; 6) контрольные нормативы.

*Структура современной системы подготовки юного спортсмена* включает: общефизическую, специальную физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку; спортивный отбор и ориентацию; моделирование и прогнозирование; управление и контроль тренировочного процесса; факторы тренировочных и соревновательных нагрузок, питания, травматизма.

Многолетний процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания, поэтому в нем находят свое отражение общие педагогические принципы. Вместе с тем принципы спортивной тренировки приобретают применительно к юным спортсменам свое характерное содержание, что обусловлено особенностями возрастного развития детей и подростков. К тому же в юношеском спорте направленность на достижение наивысших результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки.

Важнейшими условиями успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в спортивных школах являются планирование и учет показателей подготовки. Планирование учебно-тренировочного процесса – это определение условий, средств, методов, организационных форм решения задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой, предвидение тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменом (или группой спортсменов). Учет дает возможность подвести определенный итог проведенной работы, выявить реальность запланированных заданий, поставленных перед спортивным коллективом или отдельным спортсменом (В.П. Филин, 1987).

Предметом *планирования* в учебно-тренировочном процессе спортивной школы являются цель, задачи, средства тренировки, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа тренировки, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Для планирования спортивной тренировки юных спортсменов необходимы следующие документы:

- а) план многолетней (перспективной) тренировки;
- б) план тренировки на текущий год;
- в) рабочий план на месяц в форме недельных циклов занятий;
- г) план-конспект очередного занятия.

*Многолетний (перспективный) план* определяет режим тренировочной работы на 2–6 лет. Его следует составлять на обозримый период, т.е. на такой срок, когда занимающийся гарантированно будет под контролем данного тренера-преподавателя (обучение в школе или вузе, служба в армии и пр.).

В плане многолетней тренировки в зависимости от условий работы для каждого года занятий определяются:

- цели и задачи тренировочного процесса;
- исходные данные состояния спортсмена на момент составления плана;
- число тренировочных занятий и общее количество тренировочного времени по годам;
- уровни специальной и общей физической подготовки;
- выполнение нормативов ЕВСК;
- осуществление врачебного контроля;
- участие в соревнованиях.

Исходными данными для составления перспективных планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки, темпы роста спортивных результатов, индивидуальные особенности юных спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей, выделяются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, а также основные соревнования. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. При планировании спортивно-технических результатов следует исходить из средних темпов роста в данном виде спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, условий проведения учебно-тренировочного процесса. В индивидуальном перспективном плане основные средства тренировки должны определяться с учетом особенностей

данного спортсмена и необходимости устранять недостатки в отдельных сторонах его подготовленности.

*Общий (групповой) план* состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы; цель и основные задачи многолетней тренировки; этапы многолетней тренировки, преимущественная направленность тренировки, основные соревнования, распределение тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки; распределение тренировочных занятий, соревнований и отдыха; контрольные нормативы по этапам тренировки; педагогический и врачебный контроль.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач, с одним и тем же содержанием. Следует отразить тенденцию возрастающих требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. При составлении перспективного плана необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) прежде всего следует исходить из содержания действующей учебной программы для спортивной школы;

2) перспективный план должен быть целеустремленным. Успех планирования связан с правильным выбором цели – с учетом возраста и подготовленности спортсмена, режима его жизни, учебы и работы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач, не стремиться решить их сразу в течение одного года. Так, например, в первые 2–3 года пребывания спортсмена в ДЮСШ тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы решаются задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и тактике в соответствии

с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предыдущие 2–3 года. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны юного спортсмена. Следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении может оказать врачебный контроль, дающий исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, позволяющий своевременно изменять ход тренировочного процесса.

При планировании соревнований следует особенно строго соблюдать принцип постепенности. Их количество изменяется по годам незначительно. При разработке перспективных планов тщательно учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, их подготовленность, и в зависимости от этого решается вопрос о конкретном количестве соревнований в каждом году тренировки.

В перспективном планировании для ведущих молодых спортсменов, которые входят в сборную команду страны, принят четырехлетний цикл подготовки (например, от одних Олимпийских игр до следующих и т.д.). При составлении перспективного плана подготовки на такой срок более точно учитываются индивидуальные особенности спортсмена, его возраст, физическое развитие, морально-волевые качества, спортивные результаты в основном соревновательном упражнении, а также в контрольных упражнениях. На основании этих данных определяются сильные стороны спортсмена и намечаются пути дальнейшего роста в избранной специализации. В перспективном плане тренировки выделяются

и слабые стороны подготовленности спортсмена, на развитие которых надо обратить особое внимание.

План скрепляется подписью тренера, врача, спортсмена. Многолетний план составляется как на группу юных спортсменов (до II спортивного разряда), так и индивидуально на каждого занимающегося (для спортсменов старших разрядов).

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки юных спортсменов. В них уточняются контрольные задания, более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. При составлении годовых планов должны учитываться показатели перспективного плана. Показатели годовых планов, в свою очередь, дают возможность уточнить задания перспективного плана, выявляя новые возможности, появившиеся в период выполнения годовых планов. На основе анализа итогов истекшего спортивного сезона вносятся соответствующие коррективы в очередной годичный план тренировки. В перспективный план также вносятся необходимые изменения после ежегодного детального анализа проведенной тренировки и достижений спортсмена в предшествующий период. При такой методике планирования учитываются новые условия и индивидуальные особенности спортсмена.

При составлении годового плана прежде всего уточняется цель данного года работы. Затем намечаются задачи по периодам круглогодичной тренировки с учетом конкретных условий спортивной подготовки. Планирование тренировки в годовом цикле определяется ее задачами, закономерностями развития спортивной формы, периодизацией тренировки в данном виде спорта, календарем и системой спортивных соревнований.

*Групповой годичный план тренировки* состоит из ряда разделов. Ниже приводится образец группового годового плана тренировки.

Подготовка годового плана начинается с составления характеристики тренировочного процесса в предшествующем году и характеристики спортсмена. Особое внимание должно быть уделено анализу основных ошибок и выводам, позволяющим определить главное направление дальнейшего тренировочного процесса. В план включается годичный календарь соревнований с указанием конкретных задач. Далее определяется цикличность подготовки в соответствии с динамикой развития спортивной формы. Установив цикличность подготовки, необходимо определить содержание тренировочного процесса по видам подготовки. Сформулировав задачи тренировки по циклам и периодам года, определив основные средства и методы их реализации, устанавливаются величины и характер тренировочных нагрузок.

Как известно, существуют летние и зимние виды спорта. Так, годичный цикл тренировки в летних видах спорта состоит из осенне-зимнего и весенне-летнего циклов подготовки.

\* \* \*

### **Пример построения годового цикла тренировки в легкой атлетике**

**Осенне-зимний цикл** подготовки включает в себя 1-й подготовительный (15–16 нед.) и зимний соревновательный (6–7 нед.) периоды.

В свою очередь, *1-й подготовительный период* подразделяется на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап* (9 нед.) состоит из 2 мезоциклов: втягивающего и базового.

На общеподготовительном этапе основная направленность занятий – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей. На данном этапе шире используются неспецифические средства. Специальная подготовка здесь создает предпосылки

достижения спортивной формы, обеспечивая развитие отдельных компонентов специальной тренированности.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на первом этапе подготовительного периода характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. Специфические средства не должны искажать общей тенденции постепенного нарастания нагрузок. Вместе с тем они призваны заблаговременно начать воздействовать на специфические механизмы работоспособности в избранном виде спорта.

*Втягивающий мезоцикл* (3–4 нед.). Основные задачи:

- а) повышение уровня функциональных возможностей;
- б) совершенствование общефизической подготовки;
- в) развитие общей выносливости.

*Средства тренировки:* кроссы, спортивные игры, упражнения с отягощениями, многоскоки, прыжки и прыжковые упражнения, бег в гору, стартовые упражнения, упражнения барьериста, прыгуна в длину и в высоту, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, упражнения со штангой и на тренажерах, метания облегченных снарядов.

*Базовый мезоцикл* (5–6 нед.). Основные задачи:

- а) развитие специальной работоспособности;
- б) улучшение скоростно-силовой подготовленности;
- в) совершенствование техники бега, прыжков, метаний.

*Средства тренировки.* Спринтерский и барьерный бег: прыжки и прыжковые упражнения, бег в затрудненных условиях, упражнения с отягощениями, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью от 80 до 90%, стартовые упражнения и бег с низкого старта, эстафетный бег, спортивные игры, фартлек.

*Бег на средние и длинные дистанции:* кроссы, фартлек, бег на отрезках, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, спортивные игры.

*Прыжковые виды:* прыжки и прыжковые упражнения, упражнения со штангой и на тренажерах, метание легких снарядов, бег на отрезках, спортивные игры, упражнения на гибкость.

*Метание:* упражнения со штангой и на тренажерах, метание облегченных и стандартных снарядов, толкание ядра, прыжковые и беговые упражнения, бег на отрезках, упражнения на гибкость, спортивные игры.

*Специально-подготовительный* этап длится 6–7 нед. Основные задачи:

а) совершенствование скоростной и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и силы;

б) совершенствование максимальных скоростных возможностей;

в) совершенствование техники бега, прыжков, метаний.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Удельный вес общей физической подготовки уменьшается, и соответственно возрастает доля средств специальной подготовки (до 60–70% и более от всего времени, отводимого на тренировку). Изменяется также состав средств специальной подготовки – постепенно возрастает доля соревновательных упражнений.

Тренировочные нагрузки в течение второго этапа продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Повышается прежде всего интенсивность специфических средств, что выражается, в частности, в увеличении скорости бега. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок вначале стабилизируется, а затем начинает сокращаться.

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования большую роль приобретает соблюдение принципа оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки по периодам и этапам годового цикла.

*Средства тренировки.* Спринтерский и барьерный бег: бег со старта, бег с ходу, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью от 80 до 100%, эстафетный бег, прыжки и прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, упражнения с отягощениями.

В остальных видах легкой атлетики средства остаются те же, но выполняются с большей интенсивностью.

**Зимний соревновательный период** длится 6–7 нед. Основные задачи:

а) совершенствование максимальных скоростных возможностей;

б) совершенствование техники бега, прыжков, метаний;

в) поддержание высокого уровня тренированности.

**Средства тренировки.** Спринтерский и барьерный бег: бег со старта и с ходу (96–100% интенсивности), бег с барьерами, бег с превышением максимальной скорости, прыжки и прыжковые упражнения на время, бег с включениями, бег на отрезках свыше 80 м в гликолитическом режиме (90–100%), упражнения с отягощениями (тонизирующий режим), контрольные соревнования.

**Бег на средние и длинные дистанции:** бег на отрезках от 100 до 1000 м, кроссы в восстановительном режиме, прыжки и прыжковые упражнения, спортивные игры.

**Прыжковые виды:** прыжки с укороченного и полного разбега, прыжковые упражнения, бег на отрезках от 30 до 150 м, спортивные игры.

**Метание:** метание и толкание легких и стандартных снарядов, специальные упражнения метателей, прыжковые упражнения, спортивные игры.

**Весенне-летний цикл подготовки** состоит из 2-х подготовительных этапов и летнего соревновательного периода.

**2-й подготовительный период** также подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный этап** (4–6 нед.). Основные задачи:

а) дальнейшее развитие специальной работоспособности;

б) совершенствование техники бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции), техники прыжков и метаний.

**Средства тренировки:** упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, специальные упражнения метателя, кроссы, фартлек, бег в затрудненных условиях, эстафетный и барьерный бег, спортивные игры, бег со старта, стартовые упражнения, бег

на отрезках от 100 до 1000 м, прыжки с укороченного разбега, метание облегченных и утяжеленных снарядов, бег по шоссе.

*Специально-подготовительный этап* (6–7 нед). Основные задачи:

а) совершенствование скоростной выносливости (алактатной, гликолитической);

б) дальнейшее развитие максимальных скоростных возможностей;

в) совершенствование техники бега, прыжков, метаний.

*Средства тренировки.* Спринтерский и барьерный бег: бег со старта, с ходу, эстафетный бег, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 85–95%; прыжки и прыжковые упражнения, выполняемые на высокой скорости; упражнения с отягощениями.

*Бег на средние и длинные дистанции:* прыжки и прыжковые упражнения, бег на отрезках от 100 до 1000 м, бег по шоссе, кроссы, спортивные игры.

*Прыжковые виды:* прыжковые упражнения, прыжки с укороченного и стандартного разбега, бег на отрезках 30–150 м, упражнения со снарядами для метаний, спортивные игры.

*Метание:* метание облегченных и стандартных снарядов, прыжковые и специальные упражнения, бег на отрезках 30–60 м, спортивные игры.

**Летний соревновательный период** (10–13 нед.) состоит из двух этапов: этап развития спортивной формы и непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона.

*Этап развития спортивной формы* (5–6 нед.). Основные задачи:

а) дальнейшее развитие максимальных скоростных возможностей;

б) совершенствование техники бега, прыжков, метаний;

в) устранение индивидуальных недостатков в физической подготовленности атлетов.

*Средства тренировки.* Спринтерский и барьерный бег: бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 90–100%, барьерный бег, эстафетный бег, бег с превышением максимальной скорости

(под уклон, использование тяговых устройств), бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 96–100%, прыжковые упражнения на время, контрольные соревнования.

*Бег на средние и длинные дистанции:* бег на отрезках от 100 до 1000 м, восстановительные кроссы, бег по шоссе, прыжки и прыжковые упражнения, спортивные игры.

*Прыжковые виды:* прыжки с укороченного и стандартного разбега, прыжковые упражнения, бег на отрезках 30–60 м, спортивные игры.

*Метания:* метания и толкание облегченных и стандартных снарядов, специальные и прыжковые упражнения, бег на отрезках 30–60 м, спортивные игры.

*Этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона (5–7 нед.).* Основные задачи:

а) поддержание оптимального уровня специальной физической подготовленности;

б) совершенствование техники бега, прыжков, метаний;

в) достижение максимальных величин по всем факторам, определяющим результативность в беге на 100 и 200 м (старт, стартовый разгон, дистанционная скорость, способность к поддержанию ее до конца дистанции), в прыжках, метании.

*Средства тренировки:* те же, что и на предыдущем этапе.

После выступления на основных соревнованиях сезона, как правило, спортсмен участвует и в других соревнованиях различного масштаба.

\* \* \*

Приведенную схему годичного цикла следует рассматривать как ориентировочную. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена могут быть изменены сроки и протяженность этапов подготовки, их задачи.

Планирование годичной подготовки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта – помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана

тренер выделяет двенадцать (месячных) вертикальных или 52 недельные колонки.

Структура годовичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из двух или трех макроциклов, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании трехциклового подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного макроцикла в пределах одного года встречается у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в единоборствах (борьба вольная и греко-римская), в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол) и ряде других видов спорта, готовящихся к трем важнейшим соревнованиям года.

В годовичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названия месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годовичного плана, периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь стартов.

Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса (дней, занятий, часов) по каждой неделе или месяцу.

Далее распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств до 5–9 показателей, выраженные конкретными параметрами (км, тонны, отталкивания, броски), сроки контрольного тестирования, тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При планировании общего времени подготовки в часах, числа тренировочных и соревновательных дней, количества тренировочных занятий можно ориентироваться на показатели, которых

достигают квалифицированные спортсмены – мастера спорта международного класса. В многолетних планах эти показатели можно принять за 100%.

Эти же показатели для групп начальной подготовки составляют всего 25–30%, а для групп спортивного совершенствования – 80–85%. В то же время у спортсменов высокой квалификации эти показатели варьируются в пределах 10–15%.

**Оперативное планирование** предполагает составление планов тренировки на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно характеризуются средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении месячных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок времени.

## 10.2. Управление процессом подготовки юных спортсменов

Управление в самом общем виде – это перевод объекта (процесса, явления и т.п.) из одного состояния в другое, заранее заданное. Это определение в значительной степени соответствует целям подготовки, которая заключается в том, чтобы перевести спортсмена из одного состояния в другое. В большинстве случаев это будет достижение через определенное время и более высоких спортивных результатов. Управление системой подготовки происходит по трехтактному принципу: прямой связи от управляющей подсистемы (тренера, врача, психолога и др.) к управляемой подсистеме (спортсмену, функциональным системам его организма); обратной связи (от состояния спортсмена и его систем –

к тренеру); коррекции прямой связи на основе сравнения ее с показателями, полученными на основе обратной связи.

В процессе управления прямая связь – это информация о том, что и как надо делать, чтобы добиться достижения поставленной цели.

Обратная связь – это информация, полученная в ходе контроля подготовки путем сопоставления достигнутых показателей и условий их выполнения с параметрами прямой связи и модельными характеристиками.

На основе сравнения показателей прямой и обратной связи происходит принятие решений в виде коррекции тренировочных программ, регламентирующих дальнейшее содержание и направленность соревновательного и тренировочного процессов в различных циклах тренировки.

Управление осуществляется в трех основных направлениях: оперативное, текущее и этапное. Оперативное управление связано с необходимостью воздействия на оперативное состояние спортсменов, и поэтому оно осуществляется в пределах одного тренировочного занятия или старта.

Задача текущего управления заключается в таких воздействиях, при которых структура нагрузок соответствовала бы текущим (повседневным) колебаниям в состоянии спортсменов. Обычно эти колебания цикличны, и один законченный цикл соответствует тренировочному микроциклу. Поэтому текущее управление осуществляется, как правило, в пределах микроцикла. Управление «устойчивыми» состояниями (этапными) проводится в более длительных циклах.

Оперативное управление соревновательной деятельностью проводится по результатам контроля за поведением спортсмена как непосредственно в ходе соревнований, так и в результате анализа отдельных, уже выполненных спортсменами забегов, попыток.

Технология управления предусматривает ряд операций: постановку цели, прогнозирование, моделирование, программирование (планирование), комплексный контроль и на основе этого приня-

тие необходимых решений и внесение коррекций в разработанные программы.

### **Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений**

При постановке перспективных и ближних целей необходимо придерживаться следующих принципиальных положений:

- цель должна быть конкретной и сформулирована в количественных показателях; следует понимать, почему выбрана именно эта цель;
- цель должна быть труднодоступной, но достижимой;
- следует рассчитать время и усилия, необходимые для достижения цели;
- необходимо верить в достижение поставленной цели и письменно оформить эту цель;
- наметить промежуточные (контрольные) подцели и даты их выполнения.

Для достижения поставленной цели необходимо спрогнозировать будущее, выраженное рядом показателей.

Наиболее важными направлениями прогнозирования являются:

- прогнозирование развития вида спорта в связи с научно-техническим прогрессом, ростом популярности спорта, его коммерциализацией и профессионализацией, изменениями правил;
- прогнозирование личных спортивных достижений, которые исходят из уровня предыдущих результатов; при этом следует учитывать рекордные достижения различного уровня;
- прогнозирование командных результатов на основе соотношения сил между отдельными командами;
- прогнозирование модельных характеристик спортсменов на различных этапах годичной и многолетней подготовки, направленное на формирование вероятностного суждения о способности достигнуть запланированные результаты.

В процессе прогнозирования используются математические методы, экспертный опрос и ряд еще более простых, доступных

для тренера методов: историческая аналогия и интуитивное предвидение.

При применении графических методов прогнозирования используется «экстраполяция», заключающаяся в распространении выводов (результатов и других показателей), полученных из наблюдений над одной предыдущей частью предшествующей спортивной практики на другую его часть – будущую спортивную деятельность.

На основе изложенных выше методических положений осуществляется оптимальное управление процессом многолетней подготовки юных спортсменов. *Оптимальное управление тренировкой – это эффективная система научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса.* Такое управление выражается в создании условий, способствующих эффективной реализации объективных закономерностей спортивной тренировки.

В педагогическом аспекте управления процессом многолетней подготовки юных спортсменов следует рассматривать как совокупность средств и методов руководства этим процессом в целом, так и его отдельными составными частями при направляющей, регулирующей и контролирующей деятельности руководящих спортивных организаций, спортивных школ, тренерских советов и тренеров. Организация и регулирование процесса тренировки должны находиться в строгом соответствии с поставленными перед ней задачами.

Важнейшее значение для эффективного управления процессом тренировки имеет целевое планирование многолетней спортивной тренировки. С учетом новейших научных данных разработан ряд **моделей построения многолетней подготовки** в видах спорта. *Модель* – это совокупность различных параметров, которые обеспечивают достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в состав модели, являются модельными характеристиками, дающими возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса,

наметить контрольные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Модель построения многолетней тренировки в виде спорта складывается из следующих компонентов: этапы многолетней тренировки, примерный возраст спортсменов и преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи, средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Обычно выделяют две группы модельных построений. В первую входят модели соревновательной деятельности, специальной подготовленности и морфофункционального состояния организма. Во вторую – модели структурных образований тренировочного процесса, различных по длительности и содержанию – макроциклов, периодов, мезоциклов и микроциклов, отдельных занятий и их частей.

Модели во многом помогают систематизировать изучение спортсмена и его деятельности. Моделирование предопределяет необходимость предвидения динамики состояния спортсмена в течение определенного времени тренировки. В силу известной неоднозначности развертывания во времени различных характеристик состояния под влиянием тренировочных нагрузок это – весьма сложная задача. Ее решение возможно в реальных условиях планирования спортивной подготовки.

На основе изложенных выше методических положений осуществляется оптимальное управление процессом многолетней подготовки юных и взрослых спортсменов. *Оптимальное управление тренировкой – это эффективная система научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса.* Такое управление выражается в создании условий, способствующих эффективной реализации объективных закономерностей спортивной тренировки.

Согласно современным представлениям, управление – это конкретный, целенаправленный процесс руководства определенным объектом, обеспечивающий достижение необходимого эффекта.

Система управления представляет собой совокупность тесно взаимосвязанных действий по выработке, принятию, реализации и контролю управленческих решений. Применительно к теории юношеского спорта «... управление процессом многолетней подготовки юных спортсменов следует рассматривать как совокупность средств и методов руководства этим процессом в целом, а также его отдельными составными частями при направляющей, регулирующей и контролирующей деятельности руководящих спортивных организаций, спортивных школ, тренерских советов и отдельных тренеров». В зависимости от интервалов времени различают перспективное (многолетнее), текущее (годовое, этапное) и оперативное (месячное, недельное) виды управления. При этом во всех случаях сохраняется одинаковая последовательность основных управленческих действий.

Как известно, технология управления подготовкой юных спортсменов состоит из определенных структурных элементов: принятие решения, организация исполнения, сбор и обработка информации, подведение итогов. Если эти общие положения рассмотреть в аспекте особенностей юношеского спорта, то структура и содержание системы управления подготовкой юных спортсменов может быть представлена следующим образом.

Структурные элементы системы управления определяют последовательность действий, необходимых для перевода юного спортсмена с одного уровня мастерства или подготовленности на другой, качественно новый уровень. В целом они обеспечивают упорядочение организации учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение поставленной цели. Структурные элементы дополняют друг друга и отвечают требованиям, способствуя успешному функционированию всей системы. Рассмотрим каждый из них наиболее подробно.

Любая система управления всегда ориентирована на достижение определенных целей. Не является исключением из этого правила и система управления подготовкой юных спортсменов, которая направлена на постепенное и планомерное повышение уровня их мастерства, улучшение качества и эффективности

работы спортивных школ. Что касается целевой функции системы управления на различных этапах многолетней подготовки, то она определяется учебными программами и документами, регламентирующими деятельность спортивных школ. Кроме того, постановка цели тесно взаимосвязана и взаимодействует с отбором спортсменов. В частности, целевое задание может найти отражение в необходимости комплектования определенной группы спортсменов. Но в любом случае оно должно быть достижимо для конкретного контингента юных спортсменов, без чего нельзя переходить к последующим этапам управления.

Цель конкретизируется в постановке частных задач. Необходимым условием успешного их решения является наличие научно обоснованной информации о факторах, определяющих достижение цели.

Другим моментом, имеющим существенное значение в системе управления, является выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение юными спортсменами этапных нормативов по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов. Многочисленность методических подходов и способов повышения уровня общей и специальной подготовленности юных спортсменов выдвигает целый комплекс задач, связанных с нахождением оптимальных вариантов, в наибольшей степени отвечающих поставленным целям и реально имеющимся возможностям. Отсюда вопросам планирования и нормирования тренировочных нагрузок, эффективной их структуры, соотношения различных средств подготовки и др. отводится одно из основных мест в системе управления подготовкой юных спортсменов.

Для оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения в ходе подготовки юного спортсмена используется система комплексного контроля. Его задача состоит в оценке решений после того, как они воплощены в жизнь. Контроль предусматривает постановку определенных нормативных показателей, которые должны быть достигнуты юными спортсменами, сравнение этих показа-

телей с тем, что произошло на самом деле, и принятие соответствующих коррективных мер. Проблема надежных и информативных тестирующих процедур и контрольных испытаний, разработка их количественных показателей в зависимости от возраста и квалификации юных спортсменов относится к важным элементам системы управления.

Таким образом, создание оптимальной (работоспособной) системы управления подготовкой юных спортсменов предполагает необходимость научно обоснованных рекомендаций по общим и частным ее разделам. В этой связи целесообразно обратиться к анализу публикаций и методических материалов.

Причем внимание специалистов было сосредоточено прежде всего на вскрытии тех закономерностей, которые присущи подготовке детей и подростков в связи с их возрастными особенностями и этапами многолетней подготовки. Результаты научных исследований нашли свое отражение в монографиях, научных сборниках, и статьях, методических письмах, а также явились основой при составлении ряда программно-нормативных и методических документов, регламентирующих деятельность ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР. Вместе с тем в научных исследованиях проблем юношеского спорта все еще оставалась мало изученной система управления подготовкой юных спортсменов.

В целом из анализа литературных источников и результатов исследований следует, что, несмотря на имеющиеся упущения и пробелы, к настоящему времени накоплен достаточный материал, который позволяет научно обоснованно раскрыть и охарактеризовать содержание как общих, так и частных разделов системы управления подготовкой юных спортсменов. К их числу прежде всего относятся такие, как: 1) организационно-методические основы системы управления, в том числе выбор и постановка задач; 2) особенности воспитательной работы с юными спортсменами с учетом целевого управления; 3) система отбора юных спортсменов, в соответствии с целями управления; 4) факторная структура общей и специальной подготовленности юных спортсменов, обуславливающая достижение поставленных задач;

5) учебные нормативы основных сторон подготовленности и состояния систем организма юных спортсменов, обеспечивающих выполнение планируемых спортивных результатов; 6) нормативные показатели тренировочного процесса, определяющие достижение цели; 7) рациональное планирование, построение и программа тренировки юных спортсменов с учетом современных тенденций; 8) система комплексного контроля, предусматривающая оценку реализации принятых решений. Как можно заметить, перечисленные разделы полностью соответствуют технологии управления.

В последние годы все чаще и чаще появляются в книгах и статьях, посвященных управлению, в том числе и подготовке юных спортсменов, термин «программно-целевой метод». По своему существу он является выражением системного подхода.

Если спортивную тренировку юных спортсменов рассмотреть в аспекте программно-целевого метода планирования, то она представляет собой:

1) систему, которая обладает свойством целенаправленности, т.е. управление на всех уровнях спортивной подготовки направлено на достижение наивысших результатов, в том числе и в основных составах сборных команд;

2) динамическую, развивающуюся систему, реализующую как долгосрочные, стратегические цели, так и текущие цели, имеющие промежуточный характер;

3) систему, управление которой основано на использовании объективных закономерностей становления спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки;

4) организационную систему с многоуровневой иерархической структурой;

5) большую систему, в которую входит много разнообразных компонентов;

6) сложную систему, состоящую из взаимосвязанных частей. В подобных условиях требуется выделить те звенья, которые являются наиболее существенными.

С позиций системного подхода четко выделяются следующие главные аспекты:

– комплекс показателей, характеризующих состояние спортсмена, как на данный момент, так и на завершающем этапе, а также на промежуточных ступенях;

– комплекс наиболее результативных управляющих педагогических воздействий и рациональной их структуры;

– надежная и информативная системы контроля в регулировании тренировочного процесса.

Тем самым, все основные разделы взаимосвязаны и замкнуты в рамках единой системы на каждом из соответствующих уровней управления. В связи с этим составленная тренером программа всегда связана с выбором вариантов решения. Надо не просто разработать план и программу тренировки, но и добиться, чтобы они наилучшим образом служили достижению тех задач и цели, для которых они создаются. Это дает возможность более эффективно решать многие важные задачи совершенствования системы управления подготовкой спортивных резервов.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Перечислите методические положения многолетней тренировки юных спортсменов.

2. Назовите основные функции спортивных школ.

3. Какие документы необходимы для планирования спортивной тренировки?

4. Что такое оперативное планирование?

5. Расскажите об управлении процессом подготовки юных спортсменов.

6. Что такое оперативное управление?

7. Перечислите принципиальные положения при постановке перспективных и ближних целей.

## Глава II

# УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Высокий уровень современного спорта требует, наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

*Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других, и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.* Индивидуальный подход, рассматривающийся в педагогике как один из важнейших принципов обучения и воспитания, определяется как деятельность обучающего (тренера), предполагающая «временное изменение ближайших целей относительно сторон содержания, методов и организационных форм учебно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей личности ученика для реализации наиболее успешного развития ее социальной типичности и индивидуального своеобразия».

Н.Г. Озолин (1980) считает, что «при наличии природной одаренности и правильной системе тренировки может быть достигнут очень высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных». Другими словами, если в учебно-тренировочном процессе правильно и направленно реализовать принцип индивидуального подхода, то сроки подготовки высококвалифицированных спортсменов можно в значительной степени сократить.

В теории и методике физического воспитания является общепринятым положение о том, что определяющую роль в подготовке юных спортсменов играет собственно обучение. Однако тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным. К внутренним условиям, оказывающим значительное влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого учета индивидуальных различий в физической, технической, тактической, психологической подготовленности, морфологических особенностей спортсмена.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Как отмечает В.Н. Платонов (1986), основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов.

При этом следует применять воздействия, способные в полной мере выявить и усилить все индивидуальные возможности спортсмена, специфические преимущества его одаренности.

Изучение данного вопроса позволило установить, что выделяются три основные направления в решении рассматриваемой проблемы:

1. *Индивидуализация средств тренировки.* Этот аспект индивидуализации связывают с выявлением факторов и модельных характеристик, определяющих спортивный результат на том или ином возрастном или квалификационном этапах. При этом считают, что коррекция индивидуальных программ должна быть направлена на подтягивание «слабых» показателей физических качеств и техники.

2. *Индивидуализация нагрузки и построения тренировки.* В этом направлении считают важным:

- а) биологические колебания функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;
- б) текущее состояние тренированности спортсмена;
- в) меру индивидуальной величины нагрузки;
- г) индивидуальный темп биологического развития спортсменов.

3. *Проблема индивидуализации спортивной одаренности,* которая связана со спортивным отбором и дальнейшей ориентацией в видах спорта.

Для объективности суждения о достоинствах или недостатках индивидуального подхода к спортивной тренировке (построении тренировки в целом, отдельных ее частей, компонентов и др.) необходимо располагать критериями, отвечающими требованию индивидуализации:

- 1) состояние здоровья позволяет либо заниматься спортом, либо – ограниченно физкультурой;
- 2) уровень биологической зрелости определяет сенситивные периоды в развитии физических качеств;
- 3) уровень физического развития характеризуют антропометрические данные: рост, длина конечностей, вес и другие физические качества;
- 4) уровень технической подготовленности определяет структурные особенности выполнения основного соревновательного упражнения и др.;

5) уровень тактической подготовленности дает возможность строить тактику участия в соревнованиях и др.;

6) психическая подготовленность позволяет оценить темперамент, находчивость, смелость, настойчивость, волю к победе и др.;

7) теоретическая подготовленность дает возможность изучить и накопить интеллектуальный потенциал;

8) медико-биологические, морфологические, физиологические характеристики позволяют строить тренировку исходя из функциональных возможностей организма юного спортсмена;

9) социальная среда влияет на характер спортсмена.

Именно поэтому в понимании индивидуальности следует исходить из их характеристик как функционального оптимума, служащего основой для достижения запланированных результатов. В этой связи важно, чтобы целевое задание на определенный тренировочный цикл соответствовало индивидуальным особенностям конкретного спортсмена. Этому требованию не отвечает в полной мере среднегрупповой критерий планирования тренировочного задания.

Во-первых, каждый человек индивидуален, и ему присуще бесконечное количество свойств и особенностей. Очевидно, что такая бесконечность не может быть объектом специального изучения. В этом случае исследование должно носить интегральный характер, т.е. достаточно изучить связи между ограниченным количеством индивидуальных свойств по отношению к разным иерархическим уровням.

Во-вторых, в соответствии с принципом системности необходимо рассматривать специфические области индивидуальных свойств спортсмена не только сами по себе, но в их зависимости от интегральной индивидуальности.

В большинстве случаев подготовка юного спортсмена осуществляется групповым методом. Поэтому всегда возникает вопрос о том, как индивидуализировать подготовку в рамках общего для группы плана. Кроме этого, значительные трудности для индивидуализации подготовки возникают при поиске эффективных способов установления индивидуально-оптимальных средств, методов

и форм спортивной подготовки. Преодоление указанных выше трудностей лежит на пути изучения индивидуальных различий в подготовке юных спортсменов.

Система подготовки юных спортсменов имеет целевую направленность к высшему спортивному мастерству и в то же время обладает своей спецификой. Однако основные принципы спортивной тренировки присущи и юным, и взрослым спортсменам. Одним из основных принципов спортивной педагогики является принцип индивидуализации. В этой связи каждое отдельное свойство индивидуально количественно, по степени его выражения. Индивидуализация спортивной тренировки имеет свои принципы, располагающиеся в соответствии с иерархическими уровнями. Здесь можно выделить три уровня: первый уровень – это общие принципы, относящиеся к личности спортсмена, второй уровень – типологические принципы, характеризующие внутреннюю среду организма, и третий уровень – деятельные, относящиеся к среде обитания, спортивной тренировки и т.д.

Процесс подготовки юного спортсмена, претендующий на высокую «спортивную эффективность», требует огромных вложений кадрового, научно-методического, материально-технического, экономического и организационного планов. Все это невозможно и нерационально концентрировать для подготовки одного спортсмена. В этом случае целесообразна индивидуализация в больших коллективах юных спортсменов в рамках общегрупповых планов и программ. В то же время, применение к различным спортсменам одинаковых средств, методов, структуры и содержания нагрузок и т.д. всегда дают существенно различающиеся между собой следствия.

При подготовке юных спортсменов нужно учитывать индивидуальные особенности физической подготовленности, определяемые на основании комплексных критериев, включающих оценку морфофункционального состояния организма, общей и специальной работоспособности.

Было установлено, что уровень работоспособности определяется величиной резервных возможностей функциональных

систем, обеспечивающих устойчивость функционирования организма. Для юных спортсменов с высоким, средним и низким уровнем работоспособности выявлены индивидуальные модели, характеризующиеся координационным, компенсаторным и напряженным типом адаптации организма к физической нагрузке.

*Изучение индивидуальных характеристик физической подготовленности в скоростно-силовых видах спорта и видах на выносливость позволило разделить юных спортсменов на четыре группы с преимуществом: 1) быстроты; 2) силы; 3) скоростно-силовых качеств; 4) выносливости.*

Разработано и экспериментально обосновано содержание и направление методики тренировки юных спортсменов на основе индивидуально-групповых характеристик развития основных физических качеств. Определен оптимальный объем и интенсивность тренировочных нагрузок юных спортсменов, разработана классификация индивидуальных особенностей учащих спортивных школ.

*Индивидуальные особенности состоят из множества факторов, которые группируются вокруг трех основных: генетические предпосылки, уровень подготовленности, социальная среда. Особенности физической подготовленности и функционального состояния, в соответствии с уровнем физической работоспособности, делятся на высокий, средний и низкий. Особенности психологической подготовленности юных спортсменов классифицированы по возрастным критериям, в основе которых лежат индивидуально-психологические особенности развития личности и высшие психические функции.*

В связи с этим одним из основных требований проблемы интеграции является ограничение круга входящих показателей. Это положение сохраняет свою правомерность и в исследованиях по спортивной тренировке, в том числе – и в детско-юношеском спорте. В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности применяется широкий круг разнообразных тестов. Они имеют различную степень корреляции со спортивным результатом. В то же время, с точки зрения критерия рационально-

сти, только те контрольные упражнения могут быть признаны надежными, которые отражают динамику физической подготовленности спортсменов по мере роста их мастерства и имеют сильную взаимосвязь со спортивным результатом. Обусловлено это тем, что этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки характеризуются высокими темпами роста, а этап спортивного совершенствования – стабилизацией показателей подготовленности спортсменов. Это положение легло в основу решения задачи по определению критериев индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Комплексные критерии оценки индивидуальных особенностей юных спортсменов должны отражать индивидуальную норму показателей, характеризующих комплекс свойств организма спортсмена, необходимых для успешного выполнения основного соревновательного упражнения. Контроль за исследуемыми параметрами по количественным и качественным характеристикам позволяет выявить динамику индивидуальных особенностей юных спортсменов и служит основанием для коррекции тренировочного процесса.

*Для оценки индивидуальных особенностей юных спортсменов наиболее адекватны комплексные критерии, отражающие мощность, экономичность и устойчивость функционирования опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы и жизнеобеспечения организма спортсмена. Эти критерии позволяют выявить индивидуальную структуру функциональной подготовленности организма юного спортсмена к соревновательной нагрузке.*

Разработана методика определения индивидуальных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Градации индивидуальных норм устанавливаются в ней с помощью статистических процедур. За среднюю норму принимаются показатели тестов, соответствующие среднему результату в контрольном упражнении. Процедура определения индивидуальной нормы может быть такова:

- определение времени тренировки и его продолжительности;

- систематическое тестирование занимающихся по комплексу наиболее информативных тестов в течение определенного этапа;
- определение средних величин и стандартных отклонений;
- принятие значения  $X \pm 0,5\sigma$  за среднюю норму, а остальных градаций, как «низкая – высокая», «очень низкая – очень высокая»;
- в зависимости от коэффициента при  $\sigma$  значение результата в тесте свыше  $X \pm 2\sigma$  считать очень высокой нормой.

Индивидуальной нормой текущего функционального состояния спортсмена, определяющей уровень его тренированности, служит диапазон (амплитуда) возможного изменения показателей, характеризующих ведущие функциональные системы организма, обеспечивающие его работоспособность.

Чем шире этот диапазон, тем выше уровень организации функциональных систем, выше уровень адаптации к физической нагрузке и, следовательно, выше индивидуальная норма функционального организма спортсмена.

Таким образом, в основу методики определения индивидуальной нормы функционального состояния организма юного спортсмена должно быть положено исследование диапазона функционирования систем, определяющих успешность выполнения основного упражнения.

Изменение исследуемых параметров по количественным критериям будет отражать динамику индивидуальной нормы функционального состояния организма и служить основой для коррекции тренировочного процесса.

Таким образом, изменение результатов контрольных упражнений в пределах  $X \pm 0,5\sigma$  за недельный цикл можно считать индивидуальной нормой для каждого этапа подготовки. Индивидуальная норма в показателе физической подготовленности соответствует лучшему спортивному результату на этапе и объективно характеризует текущее состояние спортсмена. Отклонение от должных этапных нормативов объясняется методикой тренировки и принадлежностью спортсмена к выявленному профилю – скоростно-силовой или силовой. Индивидуальная норма физической

подготовленности зависит от варианта развития, темпов биологического созревания организма, степени переносимости тренировочных нагрузок, тренировочного стажа, направленности тренировочного процесса и адаптации к комплексу тренировочных воздействий.

На основе полученной динамики физической подготовленности юных спортсменов разработана методика расчета индивидуальной нормы по каждому тесту с применением методов математической статистики.

Каждый человек проходит одни и те же стадии развития, однако сроки и темпы биологического созревания демонстрируют большие индивидуальные различия. Установлено, что в каждом возрасте более зрелые юные спортсмены обычно имеют некоторое преимущество перед сверстниками с нормальными или замедленными темпами полового созревания по уровню развития силовых способностей, функциональной производительности и роста-весовым данным. Примерно 60–65% девочек 11–13 лет и мальчиков 13–15 лет демонстрируют нормальные уровни полового развития, а 35–40% составляют подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития, что при планировании многолетней тренировки позволит наиболее полно реализовать генетические программы роста и развития юных спортсменов.

Возможность выполнить значительную мышечную работу является отличительной особенностью тренированного организма.

## **Индивидуальные особенности функционального состояния**

Анализ результатов комплексного медико-биологического обследования с применением стандартной ступенчатой велоэргометрической нагрузки юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, позволил распределить их по показателям общей работоспособности на три группы: с высокой, средней и низкой работоспособностью. Приспособление организма

к нагрузке обеспечивается организованными и соподчиненными между собой системами. Однако наличие функциональной системы или ее образование само по себе еще не означает устойчивой эффективной адаптации.

Согласно концепции Ф.Е. Меерсона (1979), индивидуальная адаптация к многократной физической нагрузке проходит несколько стадий, при этом повышаются функциональные возможности организма. Для первой стадии – «срочная адаптация» – характерна полная мобилизация резервных возможностей и околопредельное напряжение компенсаторных механизмов для обеспечения мышечных усилий. Вторая стадия является переходной к долговременной адаптации и характеризуется развитием мышечной координации двигательных и вегетативных функций организма. Она наступает в зависимости от индивидуальных особенностей через 8–15 месяцев тренировки. Для этапа начальной спортивной специализации характерно протекание как первой, так и второй стадии этого процесса. В этот период организм юного спортсмена имеет высокую чувствительность к увеличению кислородного долга.

Напряженная тренировка, связанная с глубокими изменениями гомеостаза без учета функциональных возможностей в период бурного роста организма, приводит к снижению роли функциональных сдвигов в стимуляции дыхательной реакции. Специалисты рассматривают этот фактор, снижающий возможности оптимального развития кардиореспираторной системы, что ведет к формированию гипокинетического типа функциональных реакций и уменьшению стимулирующего влияния тренировки на увеличение аэробной производительности организма (рис. 3).

Таким образом, в организме юных спортсменов под воздействием тренировочных нагрузок наиболее ярко проявляются адаптационные сдвиги, имеющие характерные индивидуально-типологические особенности.

По данным П.В. Квашука (1993), при выполнении предельной физической нагрузки юные спортсмены, отличающиеся индивидуально-типологическими особенностями адаптации организма,



**Рис. 3.** Классификация индивидуальных особенностей адаптации организма юных спортсменов к физической нагрузке

характеризуются также различным уровнем работоспособности, что обусловлено величиной резерва функциональных систем, обеспечивающих устойчивость функционирования организма. Вследствие этого у юных спортсменов, имеющих высокую работоспособность, адаптация к предельной нагрузке носит устойчивый характер, а у спортсменов с низкой работоспособностью – неустойчивый. Таким образом, юные спортсмены классифицированы по индивидуально-групповым характеристикам, в зависимости от адаптации на максимальную нагрузку – на компенсаторный, координационный и напряженный типы.

*Координационный тип* характеризуется адекватной реакцией на нагрузку, экономичной и эффективной деятельностью функциональных систем (низкие величины ЧСС в покое, большой пульсовой резерв, умеренная дыхательная реакция на нагрузку, высокая эффективность дыхательных процессов, высокий и средний уровень дыхательной производительности, высокая скорость восстановления ЧСС после нагрузки при нормотонической реакции ССС). По основным показателям функционального состояния спортсменов – таким, как МОД (л/мин), МПК (мл/мин), РН между координационным и компенсаторным типами с разными уровнями работоспособности – отмечены достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

*Компенсаторный тип* характеризуется в целом адекватной реакцией на нагрузку, но при этом работоспособность достигается большим развертыванием ряда функций организма (высокие показатели ЧСС в покое, выраженная дыхательная реакция на нагрузку, низкая эффективность дыхания, высокий и средний уровень аэробной производительности и большие сдвиги КЩР крови, при замедленном восстановлении ЧСС и нормотонической реакции ССС). По показателям потребления кислорода %O<sub>2</sub> и МПК (мл/мин/кг) между компенсаторным и напряженным типами существуют достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

*Напряженный тип* характеризуется высоким проявлением ССС и гомеостатическим механизмом (высокая величина ЧСС в покое, низкий пульсовой резерв, умеренная дыхательная реакция на нагрузку, средний и низкий уровень дыхательной производительности, выраженные сдвиги КЩР крови, замедленное восстановление ЧСС при астенической и дистонической реакции ССС).

Юные спортсмены, обладающие координационным типом адаптации организма, отличаются меньшим вкладом анаэробных источников в общий баланс энергообеспечения мышечной работы и, следовательно, меньшей интенсивностью расходования энергетических ресурсов организма по сравнению со сверстниками, для которых характерен компенсаторный и напряженный типы приспособительных реакций.

### ***Высокий уровень работоспособности:***

– спортсмены с устойчивым координационным типом адаптации к физической нагрузке имеют высокий уровень тренированности и функционального состояния, а также высокие резервные возможности функциональных систем организма. Тренировка адекватна физическим и функциональным возможностям организма спортсменов этой группы. Программа подготовки должна предусматривать увеличение общего объема тренировочной нагрузки на 15–20% и парциального объема нагрузки высокой интенсивности на 5–10% выше программных требований при комплексном развитии основных физических качеств;

– спортсмены с устойчивым компенсаторным типом адаптации к физической нагрузке имеют высокий уровень подготовленности, функционального состояния и резервы возможностей функциональных систем организма. В этом случае организм спортсмена, по-видимому, находится на стадии срочной адаптации к тренировочным нагрузкам, и некоторое их увеличение (5–10%) возможно лишь за счет экстенсивных средств подготовки;

– спортсмены с устойчивым напряженным типом адаптации к физической нагрузке отличаются высоким уровнем тренированности функционального состояния и ограниченными резервными возможностями функциональных систем организма. Тренировочные воздействия неадекватны (превышают) функциональным возможностям спортсменов. Программа подготовки должна предусматривать снижение нагрузки по объему или интенсивности, в зависимости от этапа подготовки и направленности тренировочного процесса, а также включать в себя различные восстановительные мероприятия (массаж, витаминизацию и прочее).

Общей установкой в тренировочной программе у группы с высокой работоспособностью является комплексное применение тренировочных нагрузок различной направленности с тенденцией к увеличению его общего объема.

### ***Средний уровень работоспособности:***

– спортсмены с координационным типом адаптации к физической нагрузке имеют средний уровень подготовленности, высо-

кий уровень функционального состояния и значительные резервные возможности функциональных систем организма. Программа подготовки должна предусматривать увеличение парциального объема упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности на 10–15%;

– спортсмены с компенсаторным типом адаптации имеют средний уровень тренированности и функционального состояния. Программа подготовки должна предусматривать параллельное развитие общей выносливости и силы. Объем циклической нагрузки можно увеличить на 5–10%, силовых упражнений – на 20–30%;

– спортсмены с напряженным типом адаптации отличаются средним уровнем тренированности, функционального состояния и умеренными резервными возможностями функциональных систем, при этом тренировочная нагрузка не соответствует функциональным возможностям (как правило, по объему превышает допустимые границы). Программа подготовки должна предусматривать расширение средств общеразвивающего воздействия и силовой направленности на 20–25% и снижение объема циклической нагрузки на 10–15%. Также необходимо включение широкого круга восстановительных средств.

Общей установкой для групп со средней работоспособностью является акцентированное применение средств скоростной и скоростно-силовой направленности.

***Низкий уровень работоспособности:***

– спортсмены с неустойчивым координационным типом адаптации имеют низкий уровень тренированности. Уровень функционального состояния и резервных возможностей функциональных систем организма свидетельствует о необходимости увеличения мощности систем энергообеспечения мышечной деятельности. Программа подготовки должна предусматривать увеличение объема общеразвивающих упражнений на 20–25%, циклической работы неспецифического характера – на 30–40%;

– спортсмены с неустойчивым компенсаторным типом адаптации отличаются низким уровнем тренированности и функционального состояния, средними и высокими возможностями функциональных систем. Программа подготовки должна предусматривать увеличение парциального объема тренировочных нагрузок слабой и средней интенсивности на 20–30% и нагрузок силовой направленности – на 30–35%;

– спортсмены с неустойчивым напряженным типом адаптации к физической нагрузке отличаются низким уровнем физических и функциональных возможностей, связанных с отклонениями в состоянии здоровья, физическим развитием, нерациональным образом жизни. Программа подготовки должна предусматривать расширение воздействия средствами ОФП при обязательном контроле за физиологической стоимостью работы. Объем нагрузки корректируется сугубо индивидуально. При этом необходимо использовать широкий круг средств восстановления.

Для групп с низкой работоспособностью рекомендуется широкое использование тренировочных нагрузок различной направленности.

### **Индивидуальные особенности физической подготовленности**

Одним из возможных путей повышения эффективности многолетней подготовки юных спортсменов является разработка индивидуальных характеристик физической подготовленности. В скоростно-силовых видах спорта на этапе начальной спортивной специализации развитие физических качеств превалирует над функциональными характеристиками юных спортсменов.

Для решения поставленных задач были проведены исследования в беге на короткие дистанции, в результате чего все спортсмены были разделены на три группы в зависимости от доминирующих физических качеств. Критерием явилось выполнение юными спортсменами должных нормативов. В первую группу

вошли учащиеся, выполнившие на 100% должные нормативы, характеризующие развитие быстроты, во вторую – силы и в третью – скоростно-силовые качества. Таким образом, группы были разделены по направленности; в этом случае между группами обнаружены достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

Подтверждением правильности деления групп по преобладающим физическим качествам явились данные корреляционного анализа.

Так, в первой группе выявлена высокая корреляция (0,725) между соревновательным результатом и результатами в беге на 20 м с хода, во второй группе (0,750) – с результатами становой динамометрии, в третьей (0,695) – с результатами прыжка в длину с места.

Спортсмены тренировались по учебной программе для ДЮСШ и СДЮСШОР, однако первая группа выполняла больше на 7–10% объем спринтерского бега, вторая – объем силовых упражнений и третья – объем скоростно-силовых упражнений за счет снижения объемов нагрузки остальных средств. По данным средствам подготовки обнаружены достоверные различия.

По содержанию и направленности подготовки в беге на короткие дистанции следует ориентироваться на темпы прироста физических качеств за год: быстрота – 11%, сила – 8%, скоростно-силовые качества – 9%. Заслуживает внимания тот факт, что спортсмены первой группы улучшили спортивный результат в беге на 20 м с хода – на 0,11 с, в прыжке в длину с места – на 10 см, в становой динамометрии – на 0,02 отн. ед.; во второй группе – соответственно на 0,09 с, 10 см, 0,02 отн. ед.; в третьей – на 0,08 с, 15 см, 0,03 отн. ед.

Все это подтверждает тот факт, что направленное развитие генетически заложенного физического качества при одновременном подтягивании остальных имеет положительный характер и способствует росту основного соревновательного результата.

Проведенные исследования дают основание рекомендовать в практику работы с юными бегунами на короткие дистанции

в возрасте 15–16 лет следующие объемы тренировочных нагрузок (табл. 28).

Таблица 28

**Объемы тренировочных нагрузок юных бегунов  
на короткие дистанции в годичном цикле тренировки**

<b>Параметры подготовки</b>	<b>I группа</b>	<b>II группа</b>	<b>III группа</b>
Кол-во тренировочных занятий	248	248	248
Объем бега с интенсивностью 96–100% (км)	19,5	18	18,1
Объем бега с интенсивностью 91–95% (км)	24,2	23,7	24
Объем бега с интенсивностью 80–90% (км)	31,5	31	31,6
Объем прыжковых упражнений (тыс. отг.)	6,2	6,4	7,5
Объем силовых упражнений (т)	116	135	112
ОФП (ч)	250	245	242

Обобщение научных данных о влиянии на юного спортсмена при занятиях спортом многочисленных факторов внешней среды, а также выявление наиболее значимых параметров для здоровья и спортивных достижений подтверждают, что необходимо учитывать индивидуальные особенности организма детей и подростков и в связи с этим строить тренировочный процесс.

Решение проблемы индивидуализации в физическом воспитании и обучении детей, а также спортивной деятельности подростков позволит глубже раскрыть особенности и направления тренировочного процесса на более поздних стадиях достижения высшего спортивного мастерства.

Подчеркивая особую важность данного научного направления, необходимо, в свою очередь, заметить, что конечный результат представляет собой систему средств и методов оценки растущего организма человека, входящих во многие научные дисциплины, такие как педагогика, биомеханика, антропология, физиология, медицина и т.д., познание изучаемых закономерностей в которых составляет основу данных наук.

## **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Что такое индивидуальный подход?
2. Расскажите об индивидуализации средств тренировки юных спортсменов.
3. Перечислите критерии индивидуальности.
4. На какие группы можно разделить юных спортсменов с точки зрения индивидуальных характеристик физической подготовленности?
5. На какие группы можно разделить юных спортсменов с точки зрения индивидуальных характеристик функционального состояния?
6. Что представляет собой индивидуальная норма?

## Глава 12

### КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

#### 12.1. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является *система комплексного контроля*, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности учащихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми, подростками, юношами и девушками особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. Поэтому столь важно значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов различного возраста и квалификации.

В трудах ведущих ученых страны в области спортивной педагогики прочно утвердилась концепция о необходимости превра-

щения тренировочного процесса в процесс действительно управляемый.

В связи с этим значительно повысилось внимание специалистов организации контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Следует иметь в виду, что *под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.*

Очевидно, что чем больше разнообразных полезных сведений о состоянии спортсмена поступит к лицу, принимающему решение, тем, в принципе, точнее и правильнее будет это решение. Поэтому ставится вопрос о комплексном подходе к контролю, об участии в нем педагогов, врачей-психологов, биохимиков и других специалистов.

В целом в систему комплексного контроля входят педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль.

*Педагогический контроль* включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля.

*Медико-биологический контроль* предусматривает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

*Биомеханический контроль* включает совокупность средств, методов, алгоритмов по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

*Психологический контроль* включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Система комплексного контроля включает две дополнительные подсистемы: метрологического обеспечения комплексного контроля и подсистему автоматизированной обработки результатов измерений в процессе комплексного контроля на основе использования компьютерной диагностики.

Таким образом, система комплексного контроля – это совокупность упорядоченных определенным образом, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем педагогического, медико-биологического, психологического контроля, подсистем метрологического обеспечения измерений, моделирования соревновательной деятельности и автоматизированной обработки результатов измерений, объединенных общей целью объективной оценки подготовленности спортсмена на различных этапах тренировки.

Система комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные

показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля юных спортсменов следует соблюдать следующие условия:

- комплексный характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся;

- подбор методов контроля с учетом особенностей вида спорта;

- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности юного спортсмена;

- сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности юного спортсмена;

- использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Эффективность подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого использования должных норм, характеризующих уровень требований, выполнение которых обязательно для успешного достижения планируемого спортивного результата. Должные нормы тесно связаны с правильной реализацией задач учебно-тренировочного процесса на том или ином этапе тренировки. Они характеризуют тот уровень развития физических качеств, который необходимо достичь для выполнения запланированных спортивных результатов. Тем самым оценка подготовленности юного спортсмена объективно определяется должным

уровнем развития физических качеств, характерных для данного этапа многолетней тренировки.

Содержание комплексного контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В видах спорта циклического характера комплексный контроль основан на выделении показателей, имеющих тесную корреляцию со спортивным результатом. Осуществляется он преимущественно методами педагогического, биохимического и функционального контроля. В циклических видах спорта определяются прежде всего общая и специальная выносливость спортсмена, уровень его скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовленности. С этой целью применяется система тестирования различных сторон подготовленности юного спортсмена, методы определения общей и специальной работоспособности, психофизиологические методы исследования.

В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль направлен на выявление морфофункциональных признаков; особенностей высшей нервной деятельности и проявления личностных качеств; на определение физической, технической подготовленности юных спортсменов, степени развития их координационных способностей. Широко используются педагогические контрольные испытания (тесты), педагогическое наблюдение, физиологические методы исследования.

В технически сложных видах спорта в процессе комплексного контроля целесообразно ориентироваться на стандартные шкалы, которые дают возможность объединять равномерные показатели подготовленности (кг, см, количество раз и др.). При этом осуществляется преобразование показанного результата в каком-либо контрольном упражнении в баллы.

В игровых видах спорта целью комплексного контроля является получение данных о технико-тактической, физической, психической подготовленности юных спортсменов, о функциональных возможностях их организма. В этих видах спорта прежде всего необходимо оценить уровень быстроты, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости,

техничко-тактического мастерства. С этой целью используются педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, стенографическая запись показателей игровой деятельности, контрольные испытания (тесты), направленные на определение различных сторон подготовленности спортсмена, психологические методики исследования.

В настоящее время для проведения обследований спортсменов используют тренажерные стенды, что позволяет резко увеличить комплексность контроля, одновременно получать информацию о деятельности различных функциональных систем.

Концепция системы комплексного контроля ориентирована на обеспечение подготовки юных спортсменов и предполагает широкое использование тренажерных стендов:

1. Тредбаны с устройствами «облегчающей подвески» и «фиксирующей» тяги (все виды легкоатлетической беговой программы на выносливость).
2. Комплексы «силовой лидирующей тяги» на основе упругой коммутирующей связи.
3. Тренажерные комплексы «педалирования».

## **Педагогический контроль**

Педагогический контроль в системе управления подготовкой спортсменов рассматривается многими специалистами как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса для оценки его эффективности. Именно под таким углом зрения указывают на важное значение педагогического контроля в современной подготовке взрослых и юных спортсменов ведущие специалисты.

Под педагогическим контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние занимающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки.

С другой стороны, практика настойчиво выдвигает собственные требования, главными из которых являются: доступность рекомендуемых методов сбора информации для лица, ответственного за принятие решения, т.е. тренера; возможно большая необременительность их для спортсмена; минимизация количества измерений при сохранении максимума информации. Отсюда становится понятной та главенствующая роль, которая отводится педагогическому направлению в контроле по сравнению с другими, в особенности на начальных ступенях спортивного совершенствования.

Методологическую основу педагогического контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

В зависимости от длительности периода, необходимого для перехода из одного состояния в другое, выделяют три типа состояния спортсмена (В.М. Зациорский, В.А. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян, 1971): 1) этапное (перманентное) состояние, сохраняющееся относительно долго – недели или месяцы; 2) текущее состояние, изменяющееся под влиянием одного или нескольких занятий и определяющее характер ближайших тренировок и величину нагрузок; 3) оперативное состояние, изменяющееся под влиянием однократного выполнения физических упражнений.

Необходимость выделения трех типов состояния определяется тем, что средства контроля, используемые для каждого из них, существенно различаются. В соответствии с этим целесообразно выделить три основные разновидности контроля состояния спортсмена: этапный контроль – оценка этапного состояния (подготовленности) спортсмена; текущий контроль – определение

повседневных (текущих) колебаний в состоянии спортсмена; оперативный контроль – экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

Четкое разделение этапного, текущего и оперативного контроля, формулировка задач каждого из них и, что самое главное, определение подходов к решению этих задач направили усилия специалистов в качественно иное русло. В этой связи стоит отметить, что большинство работ по контролю были посвящены оценке этапных (перманентных) состояний спортсменов. Вопросы оценки текущих и оперативных состояний привлекали гораздо меньше внимания со стороны исследователей. И хотя при объяснении этого явления можно назвать ряд причин, несомненно одно: специалисты понимают особую важность результатов этапных контрольных испытаний, на основе которых определяется направленность тренировочного процесса на длительные отрезки времени.

В настоящее время создание адекватных систем контроля подготовленности спортсменов не мыслится без учета ряда особенностей, налагаемых специализацией, квалификацией, полом и возрастом изучаемого контингента. Игнорирование хотя бы некоторых из особенностей ведет к существенному снижению эффективности контроля, а то и вовсе к потере им роли действенного рычага в управлении тренировочным процессом.

Как известно, теория контроля моторики спортсменов условно делится на две части: теорию тестов и теорию оценок, причем первая часть разработана в методологическом отношении значительно лучше, чем вторая. Это отразилось в том факте, что среди специалистов при разработке ими систем контроля подготовленности занимающихся различными видами спорта (в целях управления тренировочным процессом) достаточно четко прослеживается единая генеральная линия в способах отбора показателей для тестовых батарей, чего пока нельзя сказать о способах оценки результатов тестирования.

Выбираемые для контроля тесты должны прежде всего соответствовать критерию надежности, подчеркивается, в частности, их стабильность и согласованность. Под стабильностью пони-

мают воспроизводимость результатов испытаний при повторении их через определенное время в одинаковых условиях, а согласованность характеризуется независимостью результатов тестирования от личных качеств производящего или оценивающего тест. Несмотря на то, что теоретически для оценки надежности наиболее предпочтителен дисперсионный анализ с последующим расчетом внутриклассовых коэффициентов корреляции, во многих работах применяется обычный коэффициент корреляции, рассчитываемый по данным двух попыток или двух средних из нескольких попыток, что также, с определенными оговорками, допускается теорией.

Для показателей, выбираемых в качестве контрольных, обязательна проверка на информативность (валидность). Различают логическую (содержательную) и эмпирическую информативность. Оба критерия самым широким образом используются при формировании тестовых батарей. При этом в последние годы на логической и эмпирической информативности тестов по отношению к какому-то единичному показателю, который признается заведомо отражающим изучаемое свойство (как правило, спортивному результату), все чаще определяют факторную информативность теста-кандидата, в том числе и в видах спорта с непосредственно измеряемыми спортивными достижениями.

Следующим общепризнанным требованием к отбираемым контрольным показателям и упражнениям является их стандартность, т.е. такая регламентация процедуры и условий тестирования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными и аутентичными.

Состав контрольных упражнений для оценки подготовленности юных спортсменов имеет четко выраженную тенденцию, позволяющую выделить его основную направленность по группам следующих видов спорта:

1) *циклические виды спорта*. Оцениваются скоростные возможности, общая и специальная выносливость, скоростно-силовая подготовленность, гибкость;

2) *скоростно-силовые виды спорта*. Контрольные упражнения характеризуют быстроту, общую и специальную выносливость скоростно-силовые качества, техническую подготовленность;

3) *игровые виды спорта*. Упражнения позволяют оценить быстроту, общую и специальную выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, техническое и частично тактическое мастерство;

4) *виды спорта со сложной координацией движений*. Контрольные упражнения характеризуют быстроту, скоростно-силовые качества, силу, общую выносливость и координационные способности юных спортсменов.

Анализ тестов, предлагаемых для оценки физической подготовленности юных спортсменов на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта, показал, что общими для большинства видов спорта являются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых качеств (скоростные возможности, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость). К числу таких упражнений относятся: бег на 30 и 60 м, прыжки в длину с места, тройной прыжок в длину с места, измерение становой и кистевой силы. В таблице 29 приводится система контрольных упражнений в различных видах спорта для оценки общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов.

Основными документами педагогического контроля в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов и судей по спорту; 4) таблица рекордов спортивной школы; 5) протоколы соревнований; 6) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия, его содержание, дозировка тренировочной нагрузки, спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдается режим, как осуществляются восстановительные мероприятия. Вносятся в дневник

**Контрольные упражнения по физической подготовке на этапах  
начальной спортивной специализации и углубленной тренировки  
(юноши)**

<b>Группы видов спорта</b>	<b>Виды спорта</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
1	2	3	4
Циклические виды спорта	Бег на средние дистанции	Прыжок в длину с места; тройной прыжок в длину с места; прыжки в шаге 100 м; подтягивание	Бег на 30, 60, 100, 400, 3000, 5000 м; бег 2×(4×400 м); тест Купера
	Лыжные гонки	Бег на 30, 100, 1000 и 3000 м; прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; десятерный прыжок с ноги на ногу; подтягивание; тест Купера	Передвижение на лыжах; 100 м с ходу; 500 м с ходу бесшажным ходом; тест Купера; передвижение на лыжероллерах на 10 км
	Бег на коньках	Бег на 60, 100, 800, 3000 и 5000 м; прыжок в длину с места; тройной прыжок в длину с места; подтягивание; суммарная относительная сила мышц ног и разгибателей туловища	Бег на коньках на 500, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10 000 м; многоборье малое; 500–1500–1000–3000 м; спринтерское многоборье 500–1000 м

Группы видов спорта	Виды спорта	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка
1	2	3	4
	Плавание	Прыжок в высоту с места; бросок набивного мяча (вес 2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя; сгибание туловища вперед «до отказа» за 30 с из положения лежа на спине, руки за голову, стопы закреплены; выкрут прямых рук, держащих палку прямым хватом, за спину; наклон вперед стоя на скамейке; бег на 3000 м	Плавание: основным способом с толчка 2×2,25 м; 50 м; 4×50 м с интервалом 15 с с интенсивностью 90% от максимальной на 50 м; 6×100 м в режиме 2 мин с интенсивностью 90% от максимальной на 100 м; 1500 м
Скоростно-силовые виды спорта	Спринтерский бег (100 и 200 м). Бег с барьерами (110 м)	Прыжки в длину с места; тройной прыжок в длину с места; десятерной прыжок в длину с места	Бег на 30 м с ходу и со старта; бег на 60 м со старта; бег на 300 м
	Метание (копье, ядро, диск)	Прыжки в длину с места; тройной прыжок в длину с места; приседание со штангой; взятие штанги на грудь; рывок штанги; сведение и разведение рук с отягощениями; бег на 30 м с ходу (ядро, диск); бросок ядра двумя руками вперед и назад	Бросок ядра снизу вперед; бросок ядра через голову назад; метание ядра одной рукой с места; бег на 30 м с ходу (для копьеметателей)

Группы видов спорта	Виды спорта	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка
1	2	3	4
Виды спорта со сложной координацией движений	Гимнастика	Бег на 20 м с ходу; прыжок вверх со взмахом рук; лазание по канату без помощи рук	«Спичак»; высокий угол; горизонтальный вис сзади; горизонтальный вис спереди; круги двумя на теле гимнастического коня; шпагаты; наклон вперед; мост; поднимание и удержание ног
	Фигурное катание	Бег на 30 м с ходу; бег на 60 м со старта; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; тройной прыжок в длину с места	Прыжки: аксель 2,5–1,5 оборота; сальхов 3–2; тулуп 3–4; ритбергер 3–2; лутц 3–2; скоростная проба; вращение в ласточке; вращение винт; вращение волчок; прыжок во вращении в ласточке; относительная статическая сила туловища, бедра, плеча, стопы

и результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля, занесенные в дневник, позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье юных спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: I. Индивидуальный план тренировки. II. Содержание учебно-тренировочного процесса. III. Результаты участия в соревнованиях. IV. Результаты контрольных испытаний. V. Данные врачебных обследований. VI. Отчет о тренировке за определенный период времени.

По окончании каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные о динамике показателей тренировки. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. Наглядно это можно сделать с помощью линейного графика, в котором по горизонтали – объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах измерения, а также результаты спортсмена в соревнованиях. Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех показателей тренировочного процесса.

## **12.2. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов**

В юношеском спорте система контроля должна содержать четкие конкретные показатели, по которым оценивается эффективность определенной методики тренировки. Это могут быть критерии оптимальности учебно-тренировочного процесса, где главную роль играет оценка его результатов, и более конкретные признаки качества этого процесса, которые относятся уже к самой

деятельности тренера. Наличие таких показателей позволяет предупредить искусственное повышение результатов, форсированную подготовку и другие нежелательные явления.

Если достижение высоких спортивных результатов в детском и юношеском возрасте приобретает характер отдаленной цели, то сколь значима роль научно обоснованных контрольных нормативов, которые являются определенными ориентирами для правильного построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов различного возраста и квалификации.

*Основная задача этапного контроля* – определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки. Этапный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний в состоянии спортсмена.

*Этапный контроль предполагает регистрацию результатов в соревновательных упражнениях, тесты в начале и в конце определенного этапа тренировочного процесса. Длительность этапа колеблется от 2–5 микроциклов (20–40 дней) до года.*

При разработке методик контроля перманентных состояний подготовленности юных спортсменов практически в любом виде спорта внимание специалистов, как правило, обращено к четырем основным вопросам, которые наиболее кратко можно сформулировать следующим образом: 1) что контролировать? 2) чем контролировать? 3) когда контролировать? 4) сколько должно быть?

Остановимся на наметившихся подходах к решению каждого из этих вопросов.

*Что контролировать?* Другими словами, какие стороны подготовленности прежде всего требуют оценки в ходе управления тренировочным процессом юного спортсмена?

Традиционно эта задача решалась исследователями либо на основе собственных логических построений с учетом специфики конкретного вида спорта, либо путем обобщения мнений экспертов. Однако сейчас эти подходы постепенно теряют популярность, и дело не только в большей или меньшей их субъектив-

ности. Поскольку на разных ступенях спортивного совершенствования структура подготовленности спортсмена претерпевает существенное изменение, возникает естественное желание тоньше разобраться в направленности и количественном характере этих изменений, чтобы правильнее определить относительную важность различных методов контроля для представителей тех или иных квалификационно-возрастных групп.

По мере увеличения освоения компьютерных программ в исследованиях по детско-юношескому спорту с указанной целью все шире используются такие математико-статистические приемы обработки экспериментальных данных, как методы максимального корреляционного пути и разновидности факторного анализа, позволяющие моделировать структуру подготовленности испытуемых. При этом исследователи понимают, что «абсолютные» результаты, полученные с помощью этих методов, в известной мере зависят от набора исходных характеристик, однако главное и неоспоримое их преимущество заключается в возможности определения направленности сдвигов в структуре подготовленности, если по одной и той же тестовой программе в одни и те же сроки тренировочного цикла обследуются спортсмены разного возраста и мастерства. Безусловно, тут имеет значение и правильная комплектация групп испытуемых, но это извечная проблема всех выборочных исследований, и с ней приходится считаться постоянно, а не только в данном случае.

*Чем контролировать?* Этот вопрос подразумевает выбор адекватных средств контроля, т.е. таких тестов и показателей, которые целесообразно использовать при проведении испытаний.

Применительно к детско-юношескому контингенту полностью остаются в силе общие требования к комплектации тестовых батарей, о которых говорилось выше, а именно: надежность, информативность и стандартность тестов, возможность введения систем оценок. Следовательно, способы отбора средств контроля в этом плане должны соответствовать общепринятым, что и соблюдается авторами. Вместе с тем предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых

для детского тренера средств контроля, поскольку он в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и других специалистов, и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов.

По вполне понятным причинам усиливается значение и такого положения, как снижение обременительности контрольных замеров для испытуемых. Но, пожалуй, наиболее существенное дополнение, органически связанное с настоятельной необходимостью унификации комплексов контрольных испытаний для юных спортсменов различного возраста и квалификации (создание так называемых «сквозных» тестовых батарей), – обязательное сохранение надежности и информативности тестов на любом отдельно взятом квалификационно-возрастном уровне.

Последнее условие серьезно затрудняет унификацию, и есть довольно много работ, в которых сделать комплексы контрольных испытаний «сквозными» так и не удалось. Но к унификации, безусловно, следует стремиться. Это позволяет затем значительно четче проследивать многолетний процесс становления мастерства отдельных спортсменов.

*Когда контролировать?* Ответ на этот вопрос находится в тесной связи с периодизацией годичной подготовки в конкретном виде спорта. В настоящее время в большинстве видов спорта (кроме сезонных) осуществляется переход на двоянный годичный макроцикл. Это характерно и для подготовки юных спортсменов. Имеются свидетельства, что такое построение учебно-тренировочного процесса у детей, подростков и юношей позволяет обеспечить более высокий процент выхода на должные нормы физической подготовленности юных спортсменов и прогнозируемые спортивные результаты, что является, в свою очередь, одним из главных критериев оптимальности в подготовке спортивной смены.

При определении сроков проведения этапного контроля далеко не всегда тренер проводит параллель между количеством этапов и количеством контрольных «сессий». В целом, в том числе и в рекомендациях наиболее авторитетных специалистов, начи-

нает прослеживаться тенденция к сокращению числа обследований по сравнению с количеством этапов подготовки, выделяемых в сдвоенном годичном цикле. Такое положение вполне объяснимо, поскольку проводить всестороннее изучение подготовленности значительных групп занимающихся 8–10 раз в год (а именно столько этапов выделяется в сдвоенном макроцикле подготовки юных спортсменов) тренер не в состоянии. Важно выбрать действительно переломные моменты, но уже затем проводить испытания из года в год приблизительно в одно и то же время.

Наконец, следует помнить, что «этапный» контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена только в том случае, когда показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивным результатом. Поэтому весьма желательно совмещение этапных обследований со сроками участия в соревнованиях.

*Сколько должно быть?* Это и есть самый важный и одновременно самый сложный вопрос, подходы к решению которого сейчас серьезно пересматриваются. Речь идет о нормах и нормативах.

Как известно, в спортивной метрологии принято различать три вида нормативных показателей: сопоставительные, индивидуальные и должные.

Сопоставительные нормы основаны на сравнении показанного спортивного результата или тесно связанного с ним показателя с аналогичными характеристиками группы людей, принадлежащих к одной и той же совокупности.

В основе индивидуальных норм лежит сравнение одного и того же спортсмена в разных состояниях.

В системе подготовки юных спортсменов наиболее важное значение имеют должные нормы, основанные «на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справляться с задачами, которые перед ним ставит жизнь: труд, оборонная деятельность, быт, спорт и т.д.» (В.М. Зациорский, 1982).

В качестве основополагающих положений должных норм при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- 1) ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- 2) установка на принцип соразмерности в развитии основных физических качеств и сторон мастерства;
- 3) учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Аргументируем эти положения фактическими данными.

Первое положение – рационализация системы педагогического контроля юных спортсменов, исходя из требований высшего спортивного мастерства. Если ранее при установлении каких-либо контрольных показателей учитывались главным образом возрастные закономерности развития, в частности, физических качеств, то при новом подходе вносятся существенные коррективы. В этом случае принимаются во внимание прежде всего запросы, которым должна отвечать подготовленность юных спортсменов на отдельных этапах многолетней тренировки для достижения рекордных показателей в основных составах сборных команд страны. Именно эти требования становятся основными при определении промежуточных значений основных показателей сторон мастерства юных спортсменов, выступающих в качестве контрольно-эталонных ориентиров на различных этапах многолетней подготовки.

Можно считать, что *относительные показатели* в использовании своих возможностей, типичные для квалифицированных взрослых спортсменов, должны служить ориентиром при определении нормативных требований контрольных упражнений для юных спортсменов.

Поясним это на конкретном примере. В табл. 30 представлены данные юных велосипедистов-преследователей в гонке на 4 км при выполнении теста на специальную выносливость.

**Ориентировочные показатели для юных велосипедистов  
различной квалификации  
(гонка преследования на 4 км)**

Возраст (лет)	Спортивная квалификация	100 м		Заданный режим работы на круг		Прохождение последнего круга в тесте на специальную выносливость		
		скорость, м/с	время, с	скорость, м/с	время, с	КУ, %	скорость, м/с	время, с
16–18	Мастер спорта	16,0	6,25	11,2	29,7	85	13,6	24,5
16–17	I разряд	15,6	6,41	10,9	30,6	85	13,3	25,4
16–17	II разряд	15,4	6,49	10,8	30,9	85	13,1	25,4

Как следует из приведенных данных, юные велосипедисты – мастера спорта – проходят последний 12-й круг в тесте на специальную выносливость со скоростью 85% от максимальной на 100 м.

Согласно этому устанавливаются соответствующие контрольные показатели и для спортсменов I и II разрядов. В частности, при тех скоростных возможностях, которыми они обладают (соответственно 15,6 и 15,4 м/с), контрольная скорость прохождения последнего отрезка в тесте на специальную выносливость должна быть соответственно равна 13,3 и 13,1 м/с (или время прохождения – 25,1 и 25,4 с).

Таким образом, использование в системе педагогического контроля юных спортсменов в качестве ориентира относительных показателей, характерных для высококвалифицированных спортсменов, обеспечивает более тесную преемственность нормативных требований.

Как было сказано выше, другим ведущим положением системы педагогического контроля юных спортсменов является уста-

новка на принцип соразмерности в развитии основных физических качеств, т.е. достижение должного (надлежащего) их соотношения. Преломление этого принципа в методологии общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что нормативные показатели развития отдельных качеств должны находиться в определенной пропорции, характерной для данного этапа многолетней тренировки. Отправными точками здесь могут служить данные спортсменов высших рядов. Так, снижение показателей, характеризующих общую выносливость, по отношению к скоростным возможностям у пловцов-спринтеров – мастеров спорта международного класса составляет 35% у мужчин и 33% у женщин. Приведенные величины и должны стать ориентирами контрольных нормативов для юных спортсменов.

В этом аспекте необходимо подчеркнуть важность, например, достижения оптимальной пропорциональности в результатах на основной и смежных дистанциях при контроле дистанционной подготовленности юных спортсменов.

Установка на принцип соразмерности в системе педагогического контроля юных спортсменов позволит обеспечить необходимую разностороннюю подготовку. Не следует забывать, что экспериментально и всем опытом практики было доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общий рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение фонда навыков и умений, повышение общей и двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту в системе педагогического контроля не должно быть противопоставления тестов специальной и разносторонней подготовки. Последние должны занимать видное место в комплексе контрольных испытаний на каждом из этапов многолетней тренировки.

Для определения, что такое «норма», и для обнаружения отклонений от нее используется, как известно, методология статистического контроля качества, согласно которой при выборе

каких-либо оценочных критериев обычно применяются такие способы, как:

- 1) метод стандартов;
- 2) метод динамических наблюдений;
- 3) метод множественной регрессии;
- 4) принцип «базовых величин».

Метод множественной регрессии, по нашему мнению, является наиболее целесообразным для юных спортсменов, так как в нем учитывается взаимозаменяемость различных качеств. Кроме того, этот метод оценки результатов контрольных испытаний дает возможность выявить отстающие стороны по сравнению с должными величинами для запланированного результата. В качестве примера приведем уравнения множественной регрессии для пловцов и бегунов на средние дистанции различной квалификации (табл. 31).

*Таблица 31*

**Уравнения регрессии для пловцов I и II спортивных разрядов**

Показатели		Спортивная квалификация	
		I разряд	II разряд
Спортивный результат		$Y_1$	$Y_2$
Свободный член		72,4	88,2
Специальная выносливость	$X_1$	-0,13	-0,07
Общая выносливость	$X_2$	-0,02	-0,002
Сила тяги	$X_3$	-0,06	+0,08
Силовая выносливость	$X_4$	+0,002	+0,02
Скоростные возможности	$X_5$	+0,11	-0,01
КСВ (коэффициент специальной выносливости)	$X_6$	+0,04	-0,04
Сила основных групп мышц	$X_7$	-0,15	-1,72
Подвижность плечевого сустава	$X_8$	-0,09	+0,007
Подвижность тазобедренного сустава	$X_9$	+0,004	-0,02

Как видно из таблицы, оценка уровня специальной физической подготовленности проводится комплексно, по девяти признакам, охватывающим основные стороны подготовленности. Результаты эксперимента показали, что разница между действительными и рассчитанными спортивными результатами составила у пловцов I разряда – 0,27 с, II разряда – 0,13 с.

В основу уравнений множественной регрессии (табл. 32) легли показатели разносторонней беговой подготовленности, характеризующие должный уровень специальной физической подготовленности бегунов. Возможный спортивный результат в беге на 800 и 1500 м можно определить по формуле:

$$\text{Спортивный результат} = \text{среднее значение} + (P_{100M} \times K_{100M}) + (P_{400M} \times K_{400M}) + (P_{3000M} \times K_{3000M}).$$

Сравнение расчетных данных с результатами, достигнутыми в соревнованиях, показало, что из обследуемых 47 бегунов на 800 м отклонение  $\pm 0,5$  с и меньше составило 68,1%, до  $\pm 1$  с – 25,5% и свыше 1 с – всего 6,4%.

В методологии определения нормативных показателей наиболее надежным способом является методический прием относительных признаков (М.Я. Набатникова, 1984). Данный подход дает возможность сопоставлять показатели обследования определенной группы спортсменов с «базовой величиной». Сопоставление выражается в относительных величинах (%). Выбор «базовых величин» определяется в каждом отдельном случае в зависимости от задач.

Принцип расчета, основанный на использовании критерия «базовых величин» и эффекта утилизации, является новым методом определения нормативных показателей, так как он обеспечивает должное соотношение уровней развития физических качеств.

**Определение возможного результата в беге на 800 и 1500 м**

Специализация и квалификация спортсменов	Уровень результатов мин. с	Результаты на дистанциях (Р)			Среднее значение	Значение коэффициентов (К)	
		100 м, с	400 м, с	3000 м, мин, с		0,917	0,261
800 м	КМС	11,0–11,8	48,0–51,7	8.10–8.50	78,20	0,917	0,016
	1 разряд	11,5–12,0	50,7–53,0	8.30–9.10	79,72	1,270	0,022
1500 м	КМС	11,1–11,9	47,5–51,9	8.08–8.40	169,7	-1,210	0,074
	1 разряд	11,4–12,2	50,8–54,0	8.25–9.00	211,9	-0,697	0,007

## Текущий и оперативный контроль

*Текущий контроль в системе подготовки спортсменов имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.*

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Лишь при условии учета всех вышеуказанных параметров можно говорить о комплексности текущего контроля.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов должна основываться на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности юных спортсменов;
- совершенствование структуры годичных циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками и методами текущего контроля;
- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов должна сводиться к следующим основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

– методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а) оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности, основанная на информативных показателях функционального состояния спортсменов, с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом.

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности:

– при сходстве выявленных факторов возможно объединение методических принципов осуществления текущего контроля в определенных группах видов спорта;

– выделение ведущих факторов соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития.

В оперативном управлении тренировкой системный подход реализуется путем достижения промежуточных целей с использованием необходимых средств воздействия и с учетом адаптационных и пластических ресурсов организма. Ведущее значение приобретает разработка иерархии промежуточных целей с учетом их взаимодействий, которые могут быть как синергичными, так и конкурирующими. В первом случае достижение одной цели способствует решению второй, во втором – приходится решать задачу минимизации отрицательных взаимовлияний в процессе одновременной работы по двум целевым заданиям.

Установлено, что между системой управления и системой информации существует взаимозависимость (М.А. Годик, 1993). Она базируется на трех принципах:

1) система информации – это базис для системы управления;

2) решение управленческих задач требует притока объективной информации, поэтому возникает взаимозависимость структур информационных потоков и структур систем управления;

3) степень организации и переработки информации о текущем состоянии спортсмена коренным образом влияет на качество оперативного управления.

В тренировочном процессе можно выделить характерные черты управляемой системы, которыми обусловлена сложность принятия оптимальных решений:

- 1) вероятностный характер спортивных достижений;
- 2) трудность объективной оценки промежуточных состояний;
- 3) ограничение внешних воздействий на организм вследствие высокоразвитых механизмов саморегулирования;
- 4) стохастичность эффектов при воздействии на организм тренировочными средствами разной направленности.

Определено, что при всей сложности данного процесса наиболее эффективен режим упреждающего управления с использованием факторов прогнозного обеспечения основных функций системы, перманентным режимом слежения за состоянием спортсмена и своевременным внесением необходимой коррекции в управляемый процесс тренировки (М.А. Годик, 1993).

Рациональность принятого решения определяется целевой функцией процесса тренировки, при этом альтернативы поведения объекта управления имеют одну общую цель, а различаются они между собой степенью целесообразности (В.М. Зациорский, 1982).

В ходе управления тренировочным процессом при выборе из различных вариантов оптимальным решением будет такое, при котором достигается максимальное значение промежуточной целевой функции. Суждение о ее звеньях составляется по критериям эффективности, которые должны отвечать следующим требованиям:

- представительность (отражать основную цель операции);
- критичность (варьировать при изменении состояния системы);

– объективность (адекватно реагировать на неполноту и стохастичность информации о состоянии спортсмена).

Таким образом, процесс принятия оптимального решения можно представить последовательностью выполняемых операций:

- определение основной и промежуточных целей;
- конкретизация процесса по критериям эффективности и ограничениям;
- создание информационной оболочки тренировочного процесса;
- создание вероятностной математической модели объекта;
- сравнение информации о динамике состояний объекта с промежуточными целевыми функциями и корректировка процесса.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки. В этом и состоит суть текущего контроля.

Известно, что эта проблема достаточно успешно решалась в последние 20 лет в спорте высших достижений, но в значительно меньшем объеме исследована в юношеском спорте.

По-видимому, вначале необходимо решить основной вопрос, а именно унифицировать методы и сроки текущего контроля в отдельных группах видов спорта. Так, средства и сроки проведения текущего контроля будут разными в циклических видах спорта и в единоборствах, в игровых видах и в сложнокоординационных. Все это обусловлено спецификой вида спорта, его соревновательной деятельностью и, как следствие, построением спортивной тренировки в микро-, мезо- и макроцикле.

Технические возможности исследований выдвигают на первый план создание автоматизированных систем контроля, построенных на интегральной оценке ведущих факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности.

*Задачей оперативного контроля является экспресс-оценка состояний юного спортсмена в данный момент, непосредственно после выполнения определенного упражнения, серии упражнений или всего тренировочного занятия. Определяется реакция организма спортсмена на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до следующего упражнения, серии, тренировки. В зависимости от результатов оперативного контроля проводится коррекция подготовки.*

Данные оперативного контроля позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

### **12.3. Педагогический контроль деятельности спортивных школ**

Узловым вопросом управления процессом подготовки спортсменов является контроль выполнения регламентирующих нормативных правовых и программных документов (В.Г. Бауэр, 2007). Одним из видов контроля является проверка работы спортивных школ. Цель проверки заключается в изучении деятельности администрации и тренерско-преподавательского состава по реализации решений в области физической культуры и спорта, по организации и проведению тренировочного процесса и устранению имеющихся недостатков.

К основным видам проверок относятся:

- фронтальная проверка – комплексное изучение всех сторон деятельности тренера, отделения или спортивной школы в целом;
- тематическая проверка – изучение одного из разделов работы спортивной школы или организации труда тренера-преподавателя;
- выборочная проверка – изучение частного вопроса в системе подготовки спортсменов.

Фронтальная проверка – это ознакомление с системой работы тренера или тренерско-преподавательского состава, проведение всестороннего анализа их деятельности, изучение положительного опыта работы и выявление типичных недостатков.

С точки зрения организации, это групповая форма контроля. Для ее осуществления обычно создается группа проверяющих под руководством представителя вышестоящей организации. Как правило, руководитель группы заранее обсуждает с членами комиссии план проверки, распределяет между проверяющими обязанности, согласовывает с руководством сроки проверки и дату обсуждения ее результатов.

Тематическая проверка – это изучение отдельных тем и содержания учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Цель проверки – мобилизовать коллектив спортивной школы на решение конкретных задач дидактического, методического или воспитательного характера.

Выборочная проверка – это изучение вопросов, включенных в тематическую или фронтальную проверку.

Проверку рекомендуется проводить по плану, утвержденному учредителем или вышестоящей организацией, не менее одного раза в олимпийский цикл.

Одна из главных задач организации педагогического труда – распределение обязанностей между работниками. При решении столь сложного вопроса следует исходить из функциональных обязанностей, предусмотренных уставом спортшколы.

Директор спортивной школы контролирует:

- работу административно-управленческого персонала;
- выполнение установленных в спортшколе правил внутреннего трудового распорядка, включая санитарно-гигиенический режим, охрану труда и технику безопасности;
- сохранность учебно-материальной базы;
- морально-психологический климат в коллективе;
- выполнение учащимися единых педагогических требований;
- выполнение тренерами решений педагогического совета;
- вопросы повышения квалификации тренеров;

- педагогическое руководство школьным самоуправлением (совет капитанов, старост);

- работу по пропаганде физкультуры и спорта, а также профессиональной ориентации занимающихся.

Заместитель директора спортивной школы по учебно-спортивной работе контролирует:

- соответствие учебно-тренировочных занятий поставленным задачам;

- уровень знаний, навыков занимающихся в пределах требований программ по видам спорта;

- планирование и состояние учета учебно-тренировочных нагрузок;

- комплектование учебных групп в соответствии с требованиями тарифно-квалификационных характеристик;

- своевременность прохождения учащимися медицинского осмотра и его результативность;

- результативность выполнения учащимися приемных, контрольных, переводных нормативных требований по ОФП, СФП, технической и теоретической подготовке;

- выполнение учащимися объемов тренировочной работы в соответствии с программами по конкретным видам спорта;

- правильность ведения журнала учета работы;

- организацию внутришкольных соревнований и соответствие уровня спортивных результатов учащихся минимальным требованиям спортивной подготовленности.

Для согласования методов наблюдения и анализа учебно-тренировочных занятий директору, завучу и инструктору-методисту целесообразно совместно посещать тренировочные занятия и привлекать к проверке ведущих тренеров школы.

Важным условием организации проверки являются ее плановость и систематичность, а результатом должны стать всесторонний анализ учебно-тренировочного процесса, объективность оценок и выводов, принципиальная требовательность.

Проверки должны проводиться прежде всего с целью оказания организационно-методической помощи тренеру-преподавателю,

изучения и обобщения положительного опыта работы по воспитанию юных спортсменов.

В практике работы спортивных школ должны использоваться следующие методы контроля:

- анализ и обобщение учетной и отчетной документации;
- педагогические наблюдения, связанные с регистрацией отдельных характеристик учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- фиксированный метод проверки уровня знаний, умений и навыков спортсменов.

В целях повышения профессионального уровня проверяющего рекомендуется в процессе проверок изучить параметры, характеризующие специфику того или иного вида спорта.

*Циклические виды:* темп движения; число беговых циклов; длина шага; скорость прохождения дистанции.

*Спортивные единоборства:* владение технико-тактическими действиями: количество приемов атаки и защиты; арсенал технических приемов; число приемов в единицу времени (мин); время проведения приемов атаки и защиты.

*Спортивные игры:* количество технических действий в единицу времени; арсенал технических действий; результативность технических действий.

*Сложнокоординационные виды:* количество элементов и комбинаций; средняя напряженность тренировки (элементов/мин); количество комбинаций элементов в тренировке; выразительность исполнения.

Завершающим этапом проверки тренировочного процесса является беседа с тренером-преподавателем. Такую беседу желательно проводить в день посещения тренировки.

**Примерная форма протокола регистрации тренировочного занятия**

(тип спортшколы, вид спорта, этап подготовки, тренер-преподаватель)

(Фамилия, имя испытуемого, возраст, стаж занятий, год обучения)

Время начала и окончания упражнения	Содержание тренировки (перечень выполняемых упражнений)	Показатели нагрузки			
		Продолжительность	Время измерения	ЧСС за 15 с	Время восстановления

Общее время тренировки \_\_\_\_\_

Время выполнения упражнения \_\_\_\_\_

Плотность занятий (в %) \_\_\_\_\_

Процесс восстановления по ЧСС после выполнения упражнения \_\_\_\_\_

Через 1 мин \_\_\_\_\_

2 мин \_\_\_\_\_

3 мин \_\_\_\_\_

### **? Вопросы и задания для самопроверки**

1. Расскажите о системе комплексного контроля в процессе тренировки юных спортсменов.

2. Каково значение учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки?

3. Перечислите особенности педагогического контроля.

4. Перечислите особенности медико-биологического контроля.

5. Перечислите особенности биомеханического и психологического контроля.

6. С какой целью необходимо использовать должные нормы в педагогическом контроле?

7. С какой целью используются тренажерные стенды в комплексном контроле?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стремительный рост достижений в мировом спорте требует неустанного поиска новых, все более эффективных методов и организационных форм подготовки юных спортсменов. Многолетние исследования показали, что огромную роль играет базовая подготовка, которая закладывается на протяжении всего детского и юношеского возраста. Путь от начала занятий до достижения норматива мастера спорта спортсмен проходит за 8–10 лет независимо от вида спорта, а до мастера спорта международного класса – за 10–12 лет. Большая часть этого пути приходится на детский и юношеский возраст. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Значительное место среди них занимают научные исследования, направленные на дальнейшее совершенствование и обоснование системы подготовки юных спортсменов.

Впервые в нашей стране учебное пособие по предмету «Теория и методика юношеского спорта» – было выпущено в 1987 г. профессором В.П. Филиным. Настоящее издание является учебником, который включен в Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования в качестве специального курса, расширяющего и углубляющего знания студентов и магистрантов в области теории и методики спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

В учебнике предпринята попытка обобщить и систематизировать современные данные науки и практики в области подготовки юных спортсменов, раскрываются преимущественно проблемы тренировки юных спортсменов на этапах, предшествующих высшему спортивному мастерству.

Главы учебника написаны на основе многолетнего исследовательского материала, обобщения опыта работы ведущих тренеров страны, работающих в разных видах спорта.

Детскому и юношескому спорту в нашей стране в настоящее время придается огромное значение. Совершенствуется законодательство в области подготовки спортивного резерва, создаются новые примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на основе утвержденных Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в которых есть место здоровью подрастающего поколения и непосредственно занятию спортом. Впервые созданы спортивно-оздоровительные группы во всех спортивных школах, где дети могут заниматься три раза в неделю по два часа по программе общей физической подготовки до 17–18 лет. Занятия в остальных группах нацелены на создание разносторонней физической подготовки и в дальнейшем – на достижение высоких спортивных результатов. Материалы данного учебника существенно дополняют курс «Теория спорта», где рассматриваются общие закономерности спортивной подготовки.

Главную роль в системе подготовки спортивного резерва играют спортивные школы (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП, ЦОП), задачами которых являются подготовка дальнего и ближнего резерва сборных команд РФ, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие. Хорошо известно, что в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому тренеры, педагоги, врачи, физиологи, психологи и другие специалисты постоянно продолжают поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами различных возрастных групп.

Тренер-преподаватель, ведущий спортивную подготовку детей, обязан хорошо знать особенности детско-юношеского спорта. Поэтому столь важна роль курса теории и методики детско-юношеского спорта, вооружающего будущих специалистов комплексом знаний, необходимых для успешного проведения занятий с юными спортсменами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Азизбеян Г.А., Никитюк Д.Б., Поздняков А.Л.* Принципы оптимального питания спортсменов различных специализаций // Вопросы питания. 2010. № 4. С. 67–71.
2. *Алхасов Д.С.* Теория и история физической культуры / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2017. – 191 с.
3. *Бальсевич В.К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2006. – 112 с.
4. *Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е.* Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие. – М.: Спорт, 2019. – 288 с.
5. *Волков В.М., Филин В.П.* Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
6. *Германов Г.Н.* Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1(11). – С. 19–27.
7. *Годик М.А.* Комплексный контроль в спорте // Тренер. Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 22–25.
8. *Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р.* Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2012. – 280 с.
9. *Губа В.П., Кващук П.В., Никитушкин В.Г.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
10. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 143 с.
11. *Губа В.П.* Основы спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

12. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта. – М.: Спорт, 2021.

13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 140 с.

14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Спорт, 2020. – 200 с.

15. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.

16. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовки юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования. Монография. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2020. – 172 с.

16. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация. Монография. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

17. Левшин И.В. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов. – М.: Спорт, 2016. – 152 с.

18. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.

19. Макеева В.С., Алексеева Н.А. Допинг и детско-юношеский спорт // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – № 3. – 2016. – С. 36

20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

21. Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев.: Здоров'я, 1988. – 112 с.

22. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Отбор в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1988. – 288 с.

23. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

24. *Никитушкин В.Г.* Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
25. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
26. *Никитушкин В.Г.* Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.
27. *Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н.* Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с.
28. *Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И.* Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография. – Воронеж: Издательство «Элист». 2016. – 506 с.
29. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
30. *Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
31. *Плохой В.Н.* Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие. / В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2018. – 278 с.
32. *Рахматов А.И.* Физическая подготовка юношей и девушек средствами силовых видов спорта. / А.И. Рахматов. – Казань: Бук, 2021. – 160 с.
33. *Родионов А.В., Родионов В.А.* Психология детско-юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2013. – 277 с.
34. *Солов И.И., Ивочкин В.В.* Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
35. *Солов И.И.* Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.
36. *Тимакова Т.С.* Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом. – М.: Спорт, 2018. – 287 с.
37. *Фомин Н.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.
38. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт 1980. – 255 с.

39. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

40. *Хрущев С.В., Круглый М.М.* Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

41. *Черкашин В.П.* Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.

42. *Шварц Б.В., Хрущев С.В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 148 с.

43. *Шинкарук О.А.* Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). – М., 2011. – 360 с.

Электронный ресурс:

Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.min-sport.gov.ru](http://www.min-sport.gov.ru))

Федеральный центр подготовки спортивного резерва ([http:// www.fcpsr.ru](http://www.fcpsr.ru))

Российское антидопинговое агентство ([http:// www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))

*Учебное издание*

**НИКИТУШКИН Виктор Григорьевич**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

**Учебник**

*Редактор А.А. Алексеев*

*Корректор Т.Н. Прокопьева*

*Художник А.Г. Никоноров*

*Компьютерная верстка А.Г. Никоноров*

Подписано в печать 09.07.2021. Формат 60×90/16  
Усл.-печ. л. 20,5. Тираж 500 экз.  
Печать офсетная. Бумага офсетная  
Изд. № 354. Зак. №

ООО Издательство «Спорт».  
117312, г. Москва, ул. Ферсмана, д. 5а.  
Тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30  
Сайт: [www.olimppress.ru](http://www.olimppress.ru)  
E-mail: [olimppress@mail.ru](mailto:olimppress@mail.ru),  
[chelovek.2007@mail.ru](mailto:chelovek.2007@mail.ru)

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография».  
Филиал «Чеховский Печатный Двор».  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.  
Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), e-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), тел. 8(499) 270-73-59

Для заметок

---