

**В.Д. ФИСКАЛОВ**

# **СПОРТ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**УЧЕБНИК**

*Рекомендовано  
ФГУ «Федеральный институт развития образования»  
в качестве учебника для использования  
в учебном процессе образовательных  
учреждений, реализующих программы  
высшего профессионального образования*



*Москва  
2010*

УДК 796.072  
ББК 75.15Я73  
Ф63

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Рецензенты:

- Костюченко В.Ф.** – заслуженный работник высшей школы РФ,  
доктор педагогических наук, профессор;  
**Яхонтов Е.Р.** – доктор педагогических наук, профессор;  
**Лейбович А.Н.** – доктор педагогических наук, профессор.

### Фискалов В. Д.

Ф63 Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /  
В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с. : ил.  
ISBN 978-5-9718-2462-8

Учебник разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 034300 «Физическая культура» и предназначен для подготовки магистров по профессиональной образовательной программе «Спорт и система подготовки спортсменов» (по циклу профессиональных дисциплин).

Может быть использован в процессе подготовки аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и других специалистов в области физической культуры и спорта.

**УДК 796.072**  
**ББК 75.15Я73**

Редактор *А.А. Алексеев*. Корректор *И.Т. Самсонова*.  
Художник *Д.В. Шишко*. Художественный редактор *Л.В. Дружинина*.  
Компьютерная графика *Н.П. Москалевой*. Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 04.08.2010 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 24,5. Уч.-изд. л. 23,0.  
Тираж 1000 экз. Изд. № 1502. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт»», 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: www.sovsportizdat.ru Е-mail: sovspport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии в ООО «Универсум».  
214014, г. Смоленск, ул. Герцена, 2.  
Тел./факс (4812) 64-70-49.  
Е-mail: www.uni@shu.ru

© Фискалов В. Д., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2010  
ISBN 978-5-9718-2462-8

Спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее важное место в его физической и духовной культуре. Успех многолетней спортивной карьеры занимающихся, их достижения в соревновательной деятельности, без которой спорт существовать не может, в значительной степени зависят от того, насколько правильно их наставники оценивают общее состояние спорта, тенденции его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности, могут использовать дополнительные факторы, способствующие росту спортивных результатов.

В представленном учебном материале предпринята попытка обобщить концептуальные подходы известных теоретиков, определивших лицо отечественной научно-методической школы подготовки спортсменов: Ю.В. Верхошанского, М.А. Годика, В.М. Дьячкова, В.М. Зацюрского, В.А. Запорожанова, В.В. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, И.П. Ратова, Ф.П. Сулова, В.П. Филина и других, с целью их систематизации и адаптации применительно к чтению теоретического курса дисциплин профессионального цикла основной образовательной программы подготовки магистров «Спорт и система подготовки спортсменов», обучающихся по направлению 034300 «Физическая культура».

Предлагаемое содержание теоретического курса разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по физической культуре и спорту второго поколения.

**Цель курса:** сформировать у студентов-магистрантов понимание главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических основ спортивной подготовки, увязав их в единую систему.

### Задачи курса:

- закрепить и углубить знания, ранее полученные по дисциплинам специализации;

- осмыслить основные закономерности развития спорта и системы спортивной подготовки;
- обосновать значимость основных факторов, повышающих мастерство занимающихся, определив их взаимосвязь и обусловленность для достижения наивысших спортивных результатов;
- сформировать профессиональное понимание нерешенных проблем в спорте и спортивной подготовке;
- уяснить научно-исследовательские подходы изучения основных проблем спортивной подготовки;
- раскрыть основные аспекты технологии труда в сфере спорта.

Текст учебника состоит из трех частей, раскрывающих основные разделы общей теории спорта.

Изложены не только устоявшиеся положения, но и материалы, отражающие определенные противоречия в трактовке того или иного вопроса, активно дискутируемого специалистами разных научных направлений. Автор считает, что эти сведения также необходимы молодым специалистам, вступающим на самостоятельный тренерский путь.

Учебник предназначен прежде всего для магистрантов, осваивающих курс профессиональных дисциплин по направлению подготовки «Спорт и система подготовки спортсменов». Вместе с тем он представит определенный интерес для опытных тренеров и других специалистов, работающих в области спорта, поскольку охватывает основные теоретические и технологические положения отечественной системы спортивной подготовки именно в интегративном, обобщающе-синтезирующем аспекте.

Автор не считает завершенным и исчерпывающим содержание представленного теоретического курса и будет искренне благодарен за деловые критические замечания и предложения по его совершенствованию.

---

## **Часть I**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА**

---

## ГЛАВА 1

### **Сущность, функции и основные направления развития современного спорта**

#### **1.1. Общая характеристика физической культуры и спорта**

В настоящее время трудно представить общественную жизнь без тех или иных проявлений физической культуры и спорта. Они приобретают большую популярность, становятся, наряду с наукой и искусством, полноправными компонентами социальной жизни общества.

Физическую культуру и, прежде всего, спорт можно назвать «моделью жизни». Они дают нам возможность смоделировать и реально ощутить такие жизненные ситуации, в которых присутствуют как дружеские взаимоотношения и поддержка, так и жестокое соперничество. В отличие от реальной жизни с ее реальными опасностями, спортивная борьба имеет лишь игровой смысл по определенным правилам, что делает ее исключительно привлекательным, а главное, гуманным и человечным занятием.

Физическая культура и спорт способствуют формированию целого ряда необходимых качеств человеческой личности: смелости и решительности, настойчивости и упорства в достижении цели, эстетических чувств красоты и гармонии, доброжелательности, уважения к соперникам, судьям, зрителям и др. У занимающихся формируется чувство собственного достоинства, создаются условия для самоутверждения.

Однако не меньшего внимания, а подчас даже тревоги, заслуживают отнюдь не положительные стороны спорта, порождающие агрессивность, насилие, мошенничество (использование запрещенных стимуляторов – допинга, подкуп судей и соперников). Из всего этого следует, что спортивная деятельность является ареной повседневной борьбы между формированием положительных качеств и тем, что их разрушает. Словом, как и в реальной жизни, идет постоянная борьба добра и зла. А в ней есть и победы и поражения. Но, как отмечают большинство специалистов, положительного в физкультурно-спортивной деятельности во много раз больше, чем отрицательного.

Что же представляют собой физическая культура и спорт? В чем смысл этих социальных явлений?

В научной и методической литературе по теории физического воспитания понятия «физическая культура», «спорт» трактуются как в узком, так и в широком смысле. Наиболее емкое, на наш взгляд, их определение дает Л.П. Матвеев (1991, 1997, 1999).

**Физическая культура** (в узком смысле) – это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в широком смысле **физическая культура** рассматривается как *органическая часть (отрасль) культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.*

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, без которой он существовать не может. Исходя из этого, **спорт** (в узком смысле) можно определить через *собственно соревновательную деятельность, т.е. способ регламентированно-противоборческого выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности, а вместе с тем – и как действенное средство максимизации их (сил, способностей, умения искусно пользоваться ими для реализации достиженческих целей).*

Вместе с тем спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности. Определяемое понятие имеет и более глубокий смысл, обусловленный социальной сущностью и назначением спорта в современном обществе. По мнению С.В. Брянкина (1983), сфера спорта – это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя: систему управления, идеологическое, научное, методическое, программно-нормативное, информационное, медицинское, материально-техническое и финансовое обеспечение, подготовку кадров, системы отбора и тренировки спортсменов и многое другое.

Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, необходима отлаженная система подготовки спортсменов, складывающаяся и действующая в сфере многообразных человеческих контактов между спортсменами, тренерами, научными и медицинскими работниками, судьями, организаторами соревнований, обслуживающим персоналом, зрителями, спонсорами, представителями средств массовой информации и т.д. Эти контакты осуществляются на разных уровнях, начиная с межличностных отношений в отдельном спортивном коллективе и заканчивая стратегической управленческой деятельностью организаций самого высокого, в том числе международного, уровня.

Таким образом, **спорт** (в широком понимании) представляет собой *собственно соревновательную деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности.*

По мнению Л.П. Матвеева (1999), в таком широком понимании спорт представляется весьма сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества.

С определенных позиций, спорт, использующий двигательную деятельность как фактор физического совершенствования и направленного развития физической дееспособности населения, может являться составной частью физической культуры. Однако следует отметить, что некоторые виды спорта не связаны непосредственно с высокой физической активностью (радиоспорт, шахматы и т.д.). Наряду с этим, занятиям физической культурой не всегда свойственна ярко выраженная «достиженческая» соревновательная деятельность. Именно поэтому справедливо дифференцировать физическую культуру и спорт как различные понятия.

## 1.2. Классификация видов спорта

Развитие спортивного движения во всем мире привело к возникновению и формированию более двухсот самостоятельных видов спорта. В нашей стране культивируются около ста пятидесяти из них. При этом их число продолжает увеличиваться. Многие виды спорта включают в себя несколько спортивных и соревновательных дисциплин, каждая из которых характеризуется особым

составом действий, собственными способами ведения спортивной борьбы и правилами проведения состязаний.

В Олимпийской хартии **вид спорта** определяется как *исторически сложившийся тип соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая* (легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, гимнастика и т.д.). Каждый вид спорта характеризуется: своим предметом состязаний и характером активности спортсменов, особым составом действий и способами ведения соревновательной борьбы, своими правилами состязаний. Он может включать в себя одну или несколько спортивных дисциплин.

**Спортивная дисциплина** – это составная часть вида спорта, которая отличается от других входящих в вид спорта дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности, как правило, курируемая одной спортивной федерацией (греко-римская и вольная борьба; художественная и спортивная гимнастика; ходьба, бег, прыжки и метания в легкой атлетике и т.д.).

**Соревновательная дисциплина (вид программы)** – это вид соревновательной деятельности, в котором проводится состязание спортсменов, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования (бег или плавание на дистанциях 100 м, 200 м, 400 м, упражнения с лентой, обручем, мячом в художественной гимнастике и т.п.).

При изучении общих и частных закономерностей спортивной деятельности, безусловно, необходима систематизация видов спорта по наиболее характерным для них признакам.

В широко известной классификации Л.П. Матвеева (1977, 1999) предлагается подразделять виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп:

1) виды спорта, для которых характерна **активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся** (большинство видов спорта);

2) виды спорта, основа которых заключается **в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения** (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.);

3) виды спорта, **двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели**

**из специального оружия** (стрельба пулевая, стрельба из лука, дартс и т.д.);

4) виды спорта, в основе которых лежит **модельно-конструкторская деятельность** спортсмена (авиамоделный, судомоделный и т.д.);

5) виды спорта, смысловое содержание которых заключается **в абстрактно-логическом обыгрывании соперника** (шашки, шахматы, бридж и т.д.);

6) виды спорта, основу которых составляют **двигательные действия, входящие в разные группы видов спорта** (спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.).

В спортивной практике виды спорта и отдельные спортивные дисциплины, входящие в основном в первую группу (см. выше), могут также классифицироваться по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей занимающихся на 6 подгрупп:

– **скоростно-силовые** (прыжки, метания, спринтерский бег, тяжелая атлетика, велосипедный спринт и т.д.);

– **циклические** (локомоции, требующие преимущественного проявления выносливости: бег, плавание, лыжные гонки, гребля, шоссейные велогонки и т.д.);

– **сложнокоординационные** (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, акробатика, спортивные танцы и т.д.);

– **спортивные игры** (футбол, волейбол, водное поло, теннис и т.д.);

– **единоборства** (бокс, борьба, фехтование и т.д.);

– **многоборья** (включающие дисциплины одного вида спорта: легкоатлетическое, гимнастическое многоборья и т.п.).

### 1.3. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности

Нынешнее состояние и дальнейшее развитие спорта – это итог длительной, кропотливой работы международных спортивных организаций, государственных и общественных деятелей, специалистов в области образования и спортивной науки, тренеров, врачей, представителей средств массовой информации и других специалистов. Однако центральное место в спортивной деятельности занимают спортсмены, то есть те, чье мастерство и достижения, поведение и образ жизни служат основой развития и проявлений современного спорта.

**Спортсмен** – человек, регулярно занимающийся совершенствованием своих возможностей в выбранном виде (видах) спорта или спортивной дисциплине и выступающий на спортивных соревнованиях.

При этом необходимо учитывать, что спортивная деятельность всегда максимизирована, то есть связана с необходимостью и желанием спортсмена продемонстрировать возможно более высокие результаты в спортивных соревнованиях. Добиться высоких результатов в этой деятельности могут только одаренные люди. Однако даже очень хорошие задатки к тому или иному виду спорта, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой для подготовки к высшим достижениям. Необходимые способности могут быть доведены до максимально высокого уровня в процессе обучения и воспитания спортсмена, в условиях рационально построенного процесса спортивной подготовки. Здесь особое значение приобретает органическая взаимосвязь использования нагрузок, близких к предельным, с эффективными средствами восстановления и другими условиями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортсмены *имеют права* на:

- выбор видов спорта;
- участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
- содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях.

Спортсмены *обязаны*:

- соблюдать правила соревнований, регламентирующие проведение соревнований по соответствующему виду спорта;
- соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они прини-

мают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;
- соблюдать этические нормы в области спорта;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

За невыполнение правил, норм и регламентов спортсмен может быть подвержен спортивной дисквалификации. *Спортивная дисквалификация* – отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется общероссийской или международной спортивной федерацией за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, за использование запрещенных в спорте средств или методов (допинга), нарушение этических норм, утвержденных международными спортивными организациями, и норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.

В последние годы в национальных и международных спортивных организациях обсуждается вопрос о разработке и признании на международном уровне статуса спортсмена высокого класса, в котором были бы определены его права и обязанности в отношениях с федерациями, спортивными организациями, тренерами, врачами, массажистами и другими специалистами, работающими со спортсменами. Это в определенной мере могло бы упорядочить отношения атлета с другими участниками, занятыми в спортивной отрасли, четче определить его место в спортивном движении.

#### 1.4. Основные направления развития спортивного движения

Спорт во всем мире развивается по двум основным направлениям (рис. 1.1):

- 1) **массовый общедоступный спорт;**
- 2) **спорт высших достижений.**

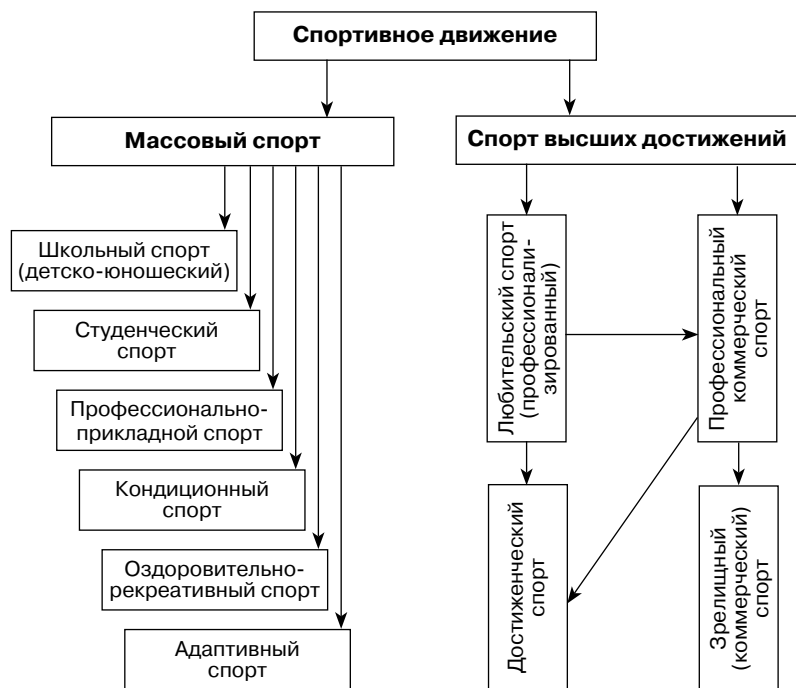


Рис. 1.1. Основные направления развития современного спортивного движения

**Массовый общедоступный спорт** – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях. Он имеет следующие разновидности: детско-юношеский или школьный, студенческий, профессионально-прикладной, кондиционный, оздоровительно-рекреативный и адаптивный.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех». В зависимости от направленности занятий в массовом спорте преимущественно решаются конкретные задачи: воспитательные, оздоровительные, рекреативные, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции).

*Школьный спорт* и *студенческий спорт* ориентированы на приобретение базовой физической подготовленности и оптимизацию

общей физической дееспособности, реализуемых через достижение спортивных результатов массового уровня. Практика использования спорта в системе образования подчинена прежде всего общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации многосоставного учебно-воспитательного процесса (Матвеев Л.П., 1999).

*Профессионально-прикладной спорт* используется как средство подготовки к определенной (в основном – экстремальной) профессиональной деятельности. Он, как правило, ориентирован на формирование специфических двигательных навыков и развитие приоритетно значимых для профессиональной деятельности физических качеств (морское, военное, милицейское многоборья, пожарно-прикладной спорт, парашютный спорт, различные виды боевых и восточных единоборств, стрельба и т.д.).

*Кондиционный спорт* используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности и долговременного сохранения специфической дееспособности взрослого населения. Эти задачи реализуются, в том числе, через подготовку к участию и участие в массовых и официальных соревнованиях для ветеранов.

*Оздоровительно-рекреативный спорт* является средством здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения оптимального уровня работоспособности.

*Адаптивный спорт* (спорт инвалидов) служит средством, способствующим содействию физической реабилитации, социальной адаптации и эмоциональной зарядки лиц с ограниченными возможностями.

**Спорт высших достижений** – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса занимающихся к определенному виду спорта, при этом основной ее целью является достижение высоких спортивных результатов, которые в итоге получают должное общественное признание. Достиженные результаты в спорте высших достижений способствуют повышению как собственного престижа спортсмена, так и престижа команды, а на высшем уровне – еще и престижа страны.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря: незаурядной спортивной одаренности спортсмена, при условии целенаправленной, многолетней тренировочной работы с предельными физическими и психическими нагрузками; использованию сбалансированной системы тренировочных и соревновательных



нагрузок, с постоянным увеличением соревновательной практики как наиболее эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов; применению нетрадиционных средств подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма; совершенной системы управления тренировочным процессом.

В то же время совершенно очевидно, что спорт высших достижений как бы вырастает из массового общедоступного спорта, связан с ним определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая для него целевые ориентиры.

Современный спорт высших достижений – удел сравнительно немногих, действительно обладающих выдающимися спортивными способностями людей, однако он также неоднороден.

В настоящее время в нем наметились два направления:

– *любительский (профессионализированный) спорт* высших достижений (Матвеев Л.П., 1999), или *олимпийский спорт* (Платонов В.Н., 1997, 2002);

– *профессиональный коммерческий спорт*.

*Любительский профессионализированный спорт* развивается полностью в соответствии с основными законами развития спорта. Он остается той специфической сферой деятельности, в которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств человека через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям (с этих позиций Л.П. Матвеев относит его к «супердостиженческому» спорту). В.Н. Платонов (1997) относит такой спорт к категории «олимпийский спорт».

По мнению Л.П. Матвеева (1999) и ряда других специалистов, любительский – олимпийский спорт все заметнее профессионализируется. Это значит, что у определенной части спортсменов, начинающих с так называемого любительского спорта, спортивная деятельность, при известных условиях, со временем занимает основное место в их образе жизни, становится главной сферой приложения их деятельных сил и вместе с тем – основным источником их материального благополучия.

*Профессиональный спорт*, по определению Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены

получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

В.Н. Платонов считает, что профессиональный спорт – это прежде всего сфера развлекательного бизнеса, в которой спортсмены являются рабочей силой. Спортивное мастерство, выдающиеся результаты – в этом случае выступают эффективным средством извлечения прибыли.

Основное отличие профессионального коммерческого спорта от так называемого «любительского» заключается в том, что он развивается уже не только по законам спорта, но и по законам бизнеса. На систему подготовки спортсменов-профессионалов определяющее влияние оказывают целевые установки, сводящиеся к успешному выступлению в длинной серии стартов, следующих один за другим. Это связано с действием основополагающего принципа получения прибыли для организаторов и материального вознаграждения для спортсменов, тесно связанного с текущим рейтингом спортсмена, а значит – с необходимостью постоянно стремиться к повышению этого рейтинга, выполняя условия организаторов коммерческих соревнований.

Несомненно, многие профессиональные спортсмены, как и спортсмены-любители, ориентированы на так называемое достиженческое направление в спорте, однако в профессиональном спорте существует и так называемое зрелищное направление.

Спортсменов, попавших в сферу спорта высших достижений, можно условно разделить на три группы. *К первой* из них следует отнести спортсменов (профессионалов и любителей), которые прежде всего стремятся к достижению рекордных результатов и успешным выступлениям на главных, наиболее престижных «любительских» стартах, максимально повышающих рейтинг в случае удачного исхода соревновательной борьбы (Олимпийских играх, чемпионатах мира, континентальных первенствах и т.д.).

*Вторую группу* составляют спортсмены-профессионалы, имеющие высокие результаты и высокий рейтинг, но не настраивающиеся на приоритетное выступление в официальных любительских соревнованиях, поскольку главная их цель связана с успешным выступлением в различных профессиональных турнирах, коммерческих стартах и стартах по приглашению.

*К третьей* категории относятся спортсмены-ветераны (представители спортивных игр, отдельных видов единоборств, фи-

гурного катания и др.), которые, поддерживая средний для себя уровень физической подготовленности и обладая очень высоким техническим мастерством, достаточно долго продолжают выступать ради привлечения зрителей и сохранения тем самым собственных высоких заработков.

### 1.5. Социальные функции спорта

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий. Спорт тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием, воспитанием и т.п. Он оказывает огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

По отношению к культуре человек, как правило, выступает в трех ипостасях: он ее осваивает («потребляет»), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создает новые культурные ценности. Ю.Ф. Курамшин (2004) считает, что это в полной мере относится к спорту, как одному из видов общей культуры. Спорт предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и духовных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности в спорте человек не только воздействует на окружающий мир, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Здесь определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии его предметной деятельности. А это – одна из важнейших осознанных потребностей индивида.

Используя закономерности естественного развития человека, спортивная деятельность своими средствами и методами позволяет добиваться новых качественных результатов формирования и развития таких его свойств, которые не даны от природы. Решая

проблему воспроизводства физических способностей человека, они являются одним из важных средств формирования в полном объеме его культуры.

Таким образом, спорту присущи социальные функции. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». С этой точки зрения необходимо говорить прежде всего о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Однако спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он по своей природе полифункционален (Н.И. Пономарев, 1996; Л.П. Матвеев, 1997; Ю.Ф. Курамшин, 2004). В настоящее время специалисты выделяют ряд присущих спорту основных социальных функций – специфических и неспецифических (общекультурных) (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Социальные функции спорта

К *специфическим* функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта – его соревновательной деятельности: соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная.

**Соревновательно-эталонная** функция спорта заключается в том, что разнообразные классификационные нормативы и фиксируемые рекорды приобретают широкое признание и служат своеобразными индикаторами индивидуальных и общечелове-

ских возможностей. При этом важно то, что спортивные эталоны постоянно меняются, прогрессируют, стимулируя мобилизацию усилий для самосовершенствования.

**Соревновательно-эвристическая** функция заключается в поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей и нахождением способов их максимальной реализации.

**Спортивно-престижная** функция заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия престижа самого спортсмена в глазах общества, а также престижа той организации и территории которые он представляет, международного престижа страны.

Поскольку спорт – это органическая часть культуры общества, ему присущи *общекультурные функции*. Эти функции порождаются объективными условиями влияния спорта на формирование и прогрессивное развитие ценностей, обеспечивающих развитие личности и всего общества. Так как общекультурные функции реализуются, как правило, вне непосредственной соревновательной деятельности, их относят к *неспецифическим*.

**Оздоровительно-рекреационная** функция проявляется в положительном влиянии спортивной подготовки на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благоприятное влияние спортивных занятий на формирующийся и развивающийся организм просто неопределимо. Именно в этом возрасте посредством адекватной двигательной активности закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Большая роль в этом отношении отводится кондиционному и рекреативному спорту в работе со взрослым населением. Они выступают средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий сокращения двигательной активности в трудовой деятельности и в быту, связанного с техническим прогрессом.

Эти и другие направления массового спорта – одни из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Они представляют собой неиссякаемый источник положительных эмоций, оптимизируют психическое состояние, позволяют снимать умственную усталость и т.д.

**Воспитательная** функция спорта определяется его мощным воздействием на формирование личности занимающихся, их мировоззрения, характера, волевой сферы и т.д.

**Экономическая** функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни.

Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений, предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д. Однако это лишь малая доля, которая, как правило, не может окупить те средства, которые государство и общественные организации вкладывают в физическую культуру и спорт. Основная общественная ценность – здоровье и дееспособность населения. И в этом аспекте роль спорта, безусловно, неопределима.

**Зрелищно-эстетическая** функция спорта состоит в том, что его популярность как зрелища определяется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому. Он несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, и в этом отношении граничит с искусством. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения ведущих атлетов, праздничное настроение – все это привлекает внимание огромного числа зрителей.

**Социализирующая** функция спорта вытекает из того, что спорт – это один из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

Спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, основу усвоения человеком социального опыта как в сфере спорта, так и более широком масштабе, является фактором сближения людей, объединения в группы по интересам. Популярность спорта,

естественная увязка спортивных успехов и достижений с престижными интересами нации и государства делают его удобным средством воздействия на массовое сознание.

**Коммуникативная** функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Чем являются физическая культура и спорт в современной жизни общества?
2. Дайте характеристику понятию «физическая культура».
3. Раскройте смысловое значение понятия «спорт».
4. Что объединяет и в чем заложены основные различия в понятиях «физическая культура» и «спорт»?
5. Охарактеризуйте понятия «вид спорта», «спортивная дисциплина», «состязательная дисциплина».
6. Как классифицируются виды спорта?
7. Дайте определения понятию «спортсмен».
8. Какие права имеют спортсмены в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации?
9. Какие обязанности необходимо выполнять спортсмену?
10. Что заложено в понятие «спортивная дисквалификация»?
11. По каким основным направлениям развивается современный спорт?
12. На достижение каких целей приоритетно ориентирован школьный и студенческий спорт?
13. Что в первую очередь характерно для профессионально-прикладного спорта?
14. Какие целевые установки лежат в основе рекреативного спорта?
15. Какое место в массовом спорте занимает кондиционный спорт?
16. На что ориентирован адаптивный спорт?
17. Что характерно для современного спорта высших достижений?
18. Каковы основные отличия любительского и профессионального спорта? В чем точки их соприкосновения?
19. В чем суть специфических социальных функций спорта?
20. Какие неспецифические (общекультурные) социальные функции спорта оказывают наибольшее влияние на общественную жизнь? В чем заключается это влияние?

## ГЛАВА 2

### Общая характеристика системы спортивной подготовки

#### 2.1. Определение системы спортивной подготовки

Термин «спортивная подготовка» используется для характеристики сложно организованного процесса с широким диапазоном видов деятельности, предусматривающим использование разнообразных факторов, средств и методов, которые позволяют оказать эффективную помощь отдельному спортсмену или группе спортсменов для их совершенствования в избранном виде спорта и обеспечить наилучшую готовность к росту достижений. При этом должны обеспечиваться необходимая двигательная нагрузка и оптимальное восстановление.

По мнению Л.П. Матвеева (1999), системно упорядоченный процесс подготовки спортсмена представляет собой долговременный педагогически регулируемый процесс, в условиях которого происходит систематическая передача наставником и усвоение спортсменом определенных знаний, обеспечивается формирование и совершенствование необходимых умений и навыков наряду с воспитанием физических, волевых, нравственных и других качеств, без которых нет прогрессирования в спорте.

Подготовка высококвалифицированного атлета – это, как правило, длительный процесс, охватывающий период от 8 до 20 лет и более и включающий целую систему компонентов, которые обуславливают общую эффективность данного процесса. От наличия или отсутствия, от полноты и корректности использования того или иного компонента в процессе многолетней подготовки конкретного спортсмена во многом зависит конечный успех.

Основными, наиболее важными, компонентами (подсистемами) системы спортивной подготовки являются: *система соревнований, система тренировки и система факторов, повышающих эффективность их функционирования*. Последние дополняют тренировку и соревнования через сопутствующие воздействия, режимы и условия, в которых проводятся тренировка и соревнования, помогая оптимизировать динамику состояний спортсмена в целом. Каждый компонент имеет свое назначение и одновре-

менно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития всей системы, способствуя решению ее основных задач и усиливая действие других компонентов. При этом следует отметить, что степень их влияния на общую систему подготовки на разных этапах существенно меняется.

В специальной научно-методической литературе авторы дают разные определения этому достаточно сложному процессу. Обобщение и осмысление их позволяют определить **систему спортивной подготовки** как длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

## 2.2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки

Главным системообразующим фактором, важнейшим компонентом процесса спортивной подготовки является система соревнований – комплекс разнообразных состязаний, отличающихся частными функциями (конкретной ролью в удовлетворении тех или иных потребностей в сфере спорта) и своими формами (способами организации, построения, ведения). Такая система делает оправданным использование соревнований того или иного типа, определяя их соотношение и последовательность в типичных условиях спортивной подготовки.

Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов (1997), опираясь на мнения большинства специалистов, характеризуют **соревновательную деятельность** как специальную сферу, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющую объективно сравнивать определенные его способности, обеспечивать их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышать уровень подготовленности занимающихся. Это определение можно считать правомерным. Однако, по мнению Л.П. Матвеева (1999), при характеристике соревновательной деятельности целесообразно различать понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». С одной стороны, оба они характеризуют процесс конкурентного сопоставления спортивно-достиженческих

возможностей спортсменов (команд), организованный в форме регламентированного соперничества, упорядоченной борьбы за первенство либо за иной доступный спортивный результат. С другой стороны, в них закладывается несколько отличный смысл.

Под **спортивным состязанием** подразумевается *собственно соревновательная деятельность спортсменов, то есть конкурентное сопоставление реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов или команд.*

Термин «спортивное соревнование» связывается с более широким понятием, которое охватывает:

- собственно соревновательную деятельность спортсмена;
- «соучастие» в состязании заинтересованных лиц (спортивных арбитров, тренеров, зрителей и т.д.);
- формы организации соревновательной деятельности, регламент взаимоотношений участников и «соучастников» состязания как целостного события спортивной жизни. Все это свидетельствует, что спортивное соревнование охватывает не только собственно соревновательную деятельность спортсменов, но и многое сопряженное с ней.

Таким образом, **спортивное соревнование** – это многостороннее явление спортивной жизни, в сфере которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальное проявление, а также обусловленные ими отношения непосредственных участников и «соучастников», поведение которых организуется в сложившихся для определенных видов спорта формах (Матвеев Л.П., 1999).

С учетом спортивной и экономической целесообразности, имеющихся условий проведения, сложившихся традиций, специфических особенностей соревновательной деятельности и других, объективно действующих факторов, в каждом виде спорта образуются собственные системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность в возрастном плане, а также на мировом, континентальном, национальном, региональном и местном уровнях.

Система соревнований складывается в виде календаря соревнований, определяющего их ранг, сроки и место проведения. Календарь соревнований для отечественных атлетов включает в себя международные, всероссийские, ведомственные, региональные и местные состязания.

Все соревнования должны проводиться строго в соответствии с правилами и иметь четко оговоренный регламент проведения – «Положение о соревнованиях». В разных видах спорта имеется своя система оценки итогов соревновательной деятельности. В «Положении о соревнованиях» обязательно определяется система зачета.

**Функции системы спортивных соревнований** в современном спорте исключительно широки и многообразны.

Система соревнований:

- является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
- во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;
- используется в качестве одного из важнейших средств специализированной тренировки;
- выступает в качестве необходимого инструмента контроля;
- позволяет сопоставлять и оперативно координировать различные системы подготовки атлетов;
- активно воздействует на формирование мотивационного механизма в спорте;
- оказывает определяющее воздействие на дальнейшее развитие вида спорта;
- способствует развитию гласности и популярности спорта.

### 2.3. Система тренировки

Достижение запланированных спортивных результатов в заранее определенных стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной системой тренировки.

**Спортивная тренировка** представляет специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Спортивная тренировка, как и любой другой педагогический процесс, осуществляется:

- под непосредственным или опосредованным руководством преподавателя (тренера);
- по определенной программе;
- в виде обязательных занятий с определенным контингентом;

– по фиксированному расписанию с возможным дополнительным использованием спортсменом самостоятельных занятий, проводимых при опосредованном управлении со стороны тренера.

Спортивная тренировка строится в строгом соответствии с закономерностями, позволяющими добиться максимально возможных для занимающихся результатов в избранной спортивной специализации. В ее содержании, по мнению Л.П. Матвеева (1997), должны быть представлены слагаемые, которые составляют специфические и неспецифические факторы совершенствования. Спортсмен, используя преимущественно физические упражнения, совершенствует **общую** и **специальную** подготовленность, в которых различают **физическую, техническую, тактическую и психологическую** подготовленность. При этом необходимыми предпосылками для достижения их высокого уровня являются общая воспитанность человека и его развитый интеллект.

Разграничение на отдельные виды подготовки, по мнению Л.П. Матвеева (1999), исходит из того, что для гарантирования максимального уровня подготовленности спортсмена объективно необходимо не только комплексно, но и однонаправленно воздействовать на присущие каждому и не сводимые друг к другу физические и психические качества и способности, а также избирательно формировать и совершенствовать различные умения и навыки, от которых в целом зависит уровень мастерства. При этом каждый вид подготовки требует использования принципиально отличных средств.

**Специальную подготовку** спортсмена составляют специфические средства, которые имеют ближайшее отношение к предмету избранной соревновательной деятельности и тем самым специализируют его развитие в этом направлении. Средствами специальной подготовки могут быть: само соревновательное упражнение, его отдельные элементы или упражнения, структурно тождественные соревновательному упражнению.

Термин **общая подготовка** характеризует то, что не сводится к спортивной специализации и тем не менее создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей, разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями, навыками. При этом содержание общей подготовки спортсмена находится в непосредственной зависимости от специфики избранного вида спорта.

Общий и специальный компоненты есть во всех разделах подготовки (физической, технической, тактической, психической). Однако их разграничение достаточно условно, поскольку они характеризуют отличающиеся стороны одного и того же комплексного процесса. Вместе с тем такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования.

Следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, объединяясь в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. По мнению П.К. Анохина (1975), степень включения различных компонентов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Соотношение различных элементов, их взаимообусловленность меняется на разных этапах и зависит от специфики вида спорта, периода, этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.) и целого ряда других факторов. При этом необходимо помнить, что если нарушается их необходимое соотношение, это негативно скажется на общей эффективности целостного процесса подготовки. Отсюда возникают проблемы сбалансированности взаимодействия различных сторон тренировочного процесса, как в пределах отдельных этапов, так и динамики многолетней подготовки.

#### **2.4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности**

С развитием спорта и ростом спортивных достижений актуализируется значение факторов, повышающих эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований. Специалисты в области теории спорта считают, что к таким факторам, прежде всего, следует отнести: *качественную физкультурно-спортивную ориентацию и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое, и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы.*

#### **Физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор**

Добиться высоких результатов в спорте в настоящее время могут только двигательльно-одаренные люди. Это обстоятельство, а также ускоренный прогресс современного спорта и резкое обострение конкуренции в отдельных его видах обуславливают актуальность проблематики заблаговременного выявления индивидуальной спортивной предрасположенности приобщаемых или уже приобщенных к занятиям спортом. При этом специалисты реализуют разные подходы.

*Физкультурно-спортивная ориентация* понимается как комплекс организационно-методических мероприятий, конечной целью которых является заблаговременное распознавание повышенной индивидуальной предрасположенности, позволяющей наметить наиболее предпочтительное направление специализации конкретного юного спортсмена (спортивной одаренности) или отсутствия таковой (в последнем случае ему рекомендуется ограничиться занятиями так называемым массовым спортом). При этом реализуется основная задача подбора вида спорта, в котором данный человек более полно может реализовать свои возможности.

*Спортивный отбор* понимают как комплекс организационно-методических мероприятий с целью заблаговременного распознавания повышенной индивидуальной предрасположенности для занятий конкретным видом спорта и выделение из общего числа приобщаемых либо уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким результатам в этом виде соревновательной деятельности. При этом реализуется задача отбора претендентов для занятия конкретным видом спорта.

Главное требование, предъявляемое к системе спортивной ориентации и отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть надежно определены только в процессе тренировки и воспитания, поскольку являются следствием сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, биологического и социального.

#### **Кадровое обеспечение**

Прогресс отечественной системы подготовки спортсменов всегда обеспечивался высоким уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых тренеров, научных

работников, специалистов, обслуживающих спортивные сооружения, массажистов, медиков, спортивных арбитров. Совершенно очевидно, что если специалист, работающий в области спорта, недостаточно подготовлен в теоретическом и практическом отношениях, то могут возникнуть серьезные проблемы как в организации тренировочного процесса, так и в качественном проведении соревнований.

В нашей стране физкультурно-спортивные кадры готовятся в вузах физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических университетов, а также в педагогических колледжах и училищах олимпийского резерва. В Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК) имеется Высшая школа тренеров, в которой готовятся кадры для работы со сборными командами и командами высших лиг. Во всех этих учебных заведениях будущие специалисты получают базовые теоретические знания, методические и практические навыки работы в области спорта.

Наряду с этим тренеры и организационно-управленческие работники, на протяжении всей трудовой деятельности должны систематически повышать уровень своей профессиональной подготовленности на основе самостоятельного изучения новой методической литературы, участия в специальных методических занятиях или семинарах, систематически (через каждые 4–5 лет) проходить через организованную систему повышения квалификации (факультеты или курсы повышения квалификации при высших специальных учебных заведениях, стажировка в сборной команде и др.).

#### ***Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение***

Своевременное внедрение в повседневную практику достижений научного и научно-технического прогресса является одним из решающих факторов, повышающих эффективность подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры, комплексные научные группы (КНГ) при сборных командах России, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. В эту систему

следует включить и специализированные книжные издательства, а также специализированные редакции средств массовой информации.

Вся эта структура выполняет следующие функции:

- выявляет перспективные тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов в системе спортивной подготовки;
- разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы конкретного вида спорта;
- решает медико-биологические проблемы спорта в целом, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья конкретных спортсменов, повышению их специальной работоспособности;
- обеспечивает всех спортивных специалистов необходимой информацией, влияющей на адекватность и своевременность принимаемых ими решений;
- ведет подготовку и переподготовку кадров.

#### ***Социально-экономические факторы***

Подготовку спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных и экономических условий. Они оказывают существенное влияние на развитие того или иного вида спорта. Размах спортивного движения, как показал А.М. Максименко (1969), совокупный уровень достижений во многих видах спорта имеют существенную взаимосвязь с показателями материального благосостояния населения, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения. Развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом и малочисленным народонаселением могут с успехом развивать один-два вида спорта, отражающие их этнические и климатогеографические особенности и традиции. При этом спорт в целом или его региональные подсистемы активно воздействуют на социально-экономическую среду, в определенной степени преобразуя ее в соответствии с возникающими потребностями общества.

#### ***Факторы внешней и «искусственной управляющей» среды***

Факторы внешней среды (высота над уровнем моря, температура и влажность воздуха, изменение часового пояса) непосредственно влияют на эффективность тренировочной и сорев-



новательной деятельности. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой – осложнять условия, увеличивая нагрузку на определенные функциональные системы организма спортсменов. Особенно важно учитывать действие факторов внешней среды при подготовке к главным соревнованиям.

Совершенствование комплекса средств, методов и условий подготовки спортсменов идет по все усиливающемуся направлению разработки и внедрению элементов так называемой «искусственной управляемой среды» (И.П. Ратов, 1982, 1994). Основными элементами, создающими эту среду, являются тренажеры, тренировочные стенды, специализированное оборудование и инвентарь, спортивные покрытия, элементы спортивной экипировки и обуви, а также другие технические устройства измерительно-информационного, программирующего и корректирующего назначения.

### ***Материально-техническое обеспечение***

В последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, спортивных покрытий стадионов и игровых площадок, экипировки, тренажеров, вспомогательных приспособлений и т.д. Прогресс в этой важной сфере способствует изменениям в технике выполнения соревновательных упражнений, направленному совершенствованию методики тренировки, ускорению роста спортивного мастерства, снижению травматизма, повышению зрелищности состязаний, объективизации их судейства.

Адекватное материально-техническое обеспечение спортивной подготовки позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса и реализацию спортивно-технического мастерства атлетов в соревновательной деятельности.

### ***Финансирование***

В связи с постоянным усложнением технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов отмечается тенденция к удорожанию этого процесса. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена на этапе высшего мастерства в 800–1000 раз выше (а в некоторых видах спорта этот показатель еще более значителен), чем на этапе начальной подготовки.

В настоящее время финансирование спорта в России осуществляется из разных источников: напрямую из госбюджета, отчислениями от коммерческой деятельности, спонсорскими средствами, за счет местных бюджетов, непрямым финансированием из федерального бюджета по линии народного образования, через финансирование силовых структур (РА, МВД, МЧС). В последние годы осуществляется переход ряда спортивных организаций на самофинансирование и другие нетрадиционные формы хозяйствования. Расширяются права и возможности ОКР, федераций, ФСО, ведомственных спортивных организаций, спортивных клубов, команд в вопросах организации коммерческой деятельности для самофинансирования.

### ***Организационно-управленческая структура***

Система управления физкультурно-спортивным движением – это упорядоченная совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на организацию оптимальных условий для развития массового спортивного движения, эффективного повышения мастерства спортсменов и завоевание передовых позиций в соревнованиях самого высокого уровня. В системе управления выделяют организационную структуру – механизм, обеспечивающий ее функционирование.

Под организационно-управленческой структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненность различных спортивных организаций, их целей, задач и функций. Структура отечественной системы подготовки спортсменов включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. В рамках этой структуры осуществляется управление и массовой физической культурой и спортом высших достижений. Организационная структура охватывает все уровни: управление непосредственной подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный и международный. На каждом уровне решаются свои задачи и используются специфические способы, скоординированность которых в конечном счете определяет системность управления.

Механизм управления характеризуется комплексом различных методов, приемов, стимулов, которые применяются в управлении подготовкой спортсменов.

В условиях сложного строения организационной структуры проявляются различные позитивные и негативные тенденции:

с одной стороны, это рост интеграции, более четкое распределение и координирование взаимных усилий, с другой – повышение административной и функциональной обособленности, формирование узковедомственных и обособленных для каждой отдельной организации целей.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что представляет собой система спортивной подготовки?
2. Какие основные компоненты входят в систему спортивной подготовки?
3. Что представляет собой система спортивных соревнований?
4. Что понимают под термином «спортивное состязание»?
5. Что понимают под термином «спортивное соревнование»?
6. Каковы функции системы спортивных соревнований в общей системе подготовки спортсменов?
7. Что понимают под термином «спортивная тренировка»? Что характеризует ее как педагогический процесс?
8. Из каких компонентов складывается система спортивной тренировки?
9. Что понимают под терминами «общая» и «специальная» подготовка?
10. Перечислите факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.
11. Что такое спортивный отбор и физкультурно-спортивная ориентация?
12. Какие кадры обеспечивают подготовку спортсменов? Где и как они готовятся в Российской Федерации?
13. Какие функции в системе подготовки спортсменов возлагаются на научное, медико-биологическое и информационное обеспечение?
14. Как прогресс в материально-техническом обеспечении сказывается на параметрах тренировочной и соревновательной деятельности?
15. Как изменение факторов внешней среды сказывается на эффективности тренировочной и соревновательной деятельности?
16. Каким образом финансирование влияет на прогресс в области спорта?
17. Как взаимосвязаны социально-экономические факторы и размах спортивного движения?
18. Каковы общая структура и механизм управления в сфере спорта?

## ГЛАВА 3

### Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности

#### 3.1. Определение соревновательной деятельности и ее структуры

Спорт немислим без соревнований и состязаний, которые включены в саму его природу, внутренне присущи ему. В отличие от других сфер деятельности человека, в которых также используется *соревнование* с целью сопоставления и выявления лучших, спортивная деятельность полностью утрачивает свой смысл и специфику без этого главного составного элемента, выступающего системообразующим и интегрирующим фактором.

**Соревновательная деятельность** является многоаспектным понятием, подразумевающим *специальную сферу деятельности спортсмена, в рамках которой в соответствии с присущими для разных видов спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы, осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команд), обеспечивается их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышается уровень подготовленности занимающихся* (Л.П. Матвеев, 1997).

Вместе с тем в более узком понимании под термином «*соревновательная деятельность*», по мнению Л.П. Матвеева (1999), есть смысл подразумевать совокупность действий спортсмена в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации. Поэтому ей, как и любому виду произвольной деятельности человека, присущи отношения: цель – средства – результат.

*Целью* является мысленное предвосхищение желаемых результатов соревновательной деятельности. Цель может быть связана с демонстрацией определенного результата, достижением победы или занятием определенного места, выходом в очередной тур соревнований, кроме того, в ней может реализовываться подготовительная функция либо условно-показательная, либо рекре-

ативная, это может отразиться на отдельных элементах соревновательной деятельности.

*Средством* соревновательной деятельности выступают приемы и действия, характерные для каждого вида спорта, направленные на достижение поставленной цели. Специфика каждого вида спорта, а также необходимость демонстрации максимально возможных результатов требуют определения необходимого двигательного состава соревновательной деятельности, биомеханической и функциональной целесообразности выполнения определенных комбинаций, ведущих элементов и отдельных действий от которых зависит спортивный результат.

*Результат* отражает количественные итоги конкретного вида соревновательной деятельности и выступает ее основным системообразующим фактором.

Содержание соревновательных действий в разных видах спорта, как правило, существенно отличается. В их состав входят подчиненные общей логике *соревновательные действия* и *комбинации*, которые в одних видах спорта являются формализованными, в других – в виде относительно широко варьируемых комплексов действий, обусловленных тактикой состязания. Более того, по данным В.М. Зациорского, М.А. Годика, В.Н. Платонова и других авторов, различные параметры, характеризующие те или иные компоненты одного конкретного вида соревновательной деятельности, с одной стороны, взаимообусловлены, с другой – часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированной оценки их совершенствования. Лишь определив рациональность, эффективность и освоенность отдельных составляющих, можно объективно оценить сильные и слабые звенья в структуре соревновательной деятельности конкретного спортсмена, разработав для него модель соревновательной деятельности и наметив пути ее достижения.

Целесообразность и эффективность различных компонентов используемых средств соревновательной деятельности наиболее точно и просто можно оценить на примере циклических скоростно-силовых видов спорта. Например, в структуре соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции можно выделить как минимум четыре основных компонента: 1) быстрота реакции на стартовый сигнал, определяемая по времени от выстрела до первого движений бегуна; 2) качество стартового разбега; 3) уровень максимальной скорости бега; 4) способность поддержать достаточно высокую скорость до финиша. При этом

изменение скорости бега обусловлено изменением длины и темпа беговых шагов. Каждый из этих показателей существенно влияет на уровень спортивных достижений в беге и зависит от реализации определенных биомеханически целесообразных двигательных действий, которые существенно отличаются в беге со старта и по дистанции. Более того, анализ параметров бега лучших спринтеров мира свидетельствует о том, что они имеют значительные индивидуальные различия в характеристике названных составляющих, обусловленных особенностями морфофункционального развития и структурой физической подготовленности.

Аналогичным образом можно представить структуру соревновательной деятельности в других видах спорта циклического характера – конькобежном, лыжном, гребле, плавании, а также в видах спорта скоростно-силового характера – легкоатлетических метаниях и прыжках, тяжелой атлетике и т.д.

Вместе с тем при характеристике эффективности соревновательной деятельности спортсмена необходимо учитывать, что в ее структуре много трудно выделяемых компонентов, связанных с уровнем психической подготовленности, технико-тактического мастерства, физической подготовленности и т.п., которые находятся в тесной взаимосвязи и взаимообуславливают проявления друг друга.

Многие элементы структуры соревновательной деятельности, особенно в единоборствах и игровых видах спорта, связаны с восприятием и переработкой информации о действиях партнеров и противника, получаемой в ходе соревновательной борьбы, и ее реализацией при выполнении соответствующих двигательных действий. Причем для решения конкретной задачи, стоящей перед спортсменом в каждой ситуации поединка, необходима и полезна только часть информации, которая может быть соотнесена с информационной моделью, выработанной спортсменом в тренировочном процессе, и его соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации, ее использование при коррекции выработанной модели составляют одну из важнейших задач соревновательной деятельности.

На соревновательную деятельность спортсменов существенное влияние могут оказать условия внешней среды.

К основным из них следует отнести:

– особенности места проведения соревнования (географическое положение, климатические условия); с этим связана не-

обходимость адаптации к новому часовому поясу, непривычным температуре и влажности воздуха, атмосферному давлению;

– состояние и оборудование спортивных баз; этим часто бывает обусловлена необходимость существенной коррекции отработанных: моделей технико-тактических действий, изменения характера предсоревновательной разминки и отдыха между отдельными выступлениями и т.п.;

– характер судейства, который приобретает особое значение в спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта, особенности поведения соперников, болельщиков.

Внимательное изучение указанных условий позволяет лучше подготовиться к главным соревнованиям.

В каждом соревновании спортсмен ставит перед собой цель, которая может быть связана с демонстрацией определенного результата, выходом в очередной тур соревнований, достижением победы или занятием определенного места, это может отразиться на отдельных элементах соревновательной деятельности.

Таким образом, на эффективность структуры соревновательной деятельности спортсменов существенное влияние оказывают: биомеханическая целесообразность двигательных действий; восприятие внешней среды и условий проведения соревнований, поведения противников и партнеров, динамика собственного состояния; анализ получаемой в ходе соревнований информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований; выбор на этой основе мысленного решения; его воплощение в соответствующих двигательных действиях.

### 3.2. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности

В специальной литературе часто предпринимаются попытки тем или иным образом сгруппировать соревнования в форме классификации.

Встречаются разные виды классификации соревнований:

- по иерархии спортивного мастерства участников (высшая лига, первая, вторая и т.д.);
- по типу розыгрыша первенства (круговая система, отборочно-круговая, смешанная, прямого выбывания);
- по типу «зачета» (личные, командные, лично-командные соревнования).

Однако построить всеобъемлющую и вполне удовлетворительную во всех отношениях такую классификацию пока не удалось из-за многообразия форм и способов организации соревновательной деятельности.

Наиболее близко подошел к решению этой проблемы Л.П. Матвеев (1997, 1999), предложивший разграничить соревнования, во-первых, по комплексу признаков, выражающих суть спорта, а во-вторых, по их месту в тренировочно-соревновательной деятельности (рис. 3.1).

В качестве типологической группировки соревнований по комплексу признаков, выражающих *суть спорта*, Л.П. Матвеев выделяет соревнования двух типов:

- собственно спортивные;
- субспортивные.

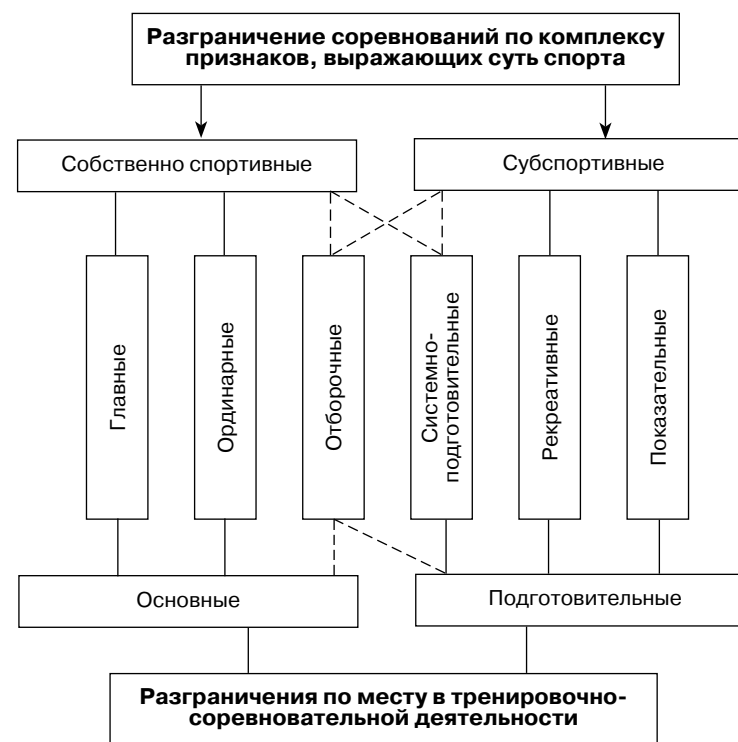


Рис. 3.1. Типологическая классификация соревнований по комплексу признаков (по Л.П. Матвееву, 1997)

**Собственно спортивные соревнования** представляют собой соревнования с активной состязательно-достиженческой установкой соревнующихся, полным комплексом присущих им черт и официальным статусом проведения. Состав соревновательной деятельности, условия ее осуществления и оценка достижений основаны на принципе неантагонистической конкуренции.

**Субспортивные соревнования** не имеют ярко выраженной функции соревновательного ранжирования, в их основе имеется приоритет какой-либо другой стороны. В частности, для них может быть характерна подготовительная (по отношению к собственно спортивным соревнованиям) функция либо условно-показательная, либо рекреативная.

По их месту в тренировочно-соревновательной деятельности и по отношению к ним главных действующих лиц (спортсменов и специалистов) соревнования логично подразделить на основные и подготовительные.

В ряду **основных соревнований** правомерно выделить *главные* и *ординарные*. К числу основных соревнований иногда можно отнести и так называемые *отборочные* соревнования, если спортсмен предыдущими стартами не завоевал право включения в состав сборной команды. Хотя отборочные соревнования можно отнести и в группу подготовительных. Эти соревнования относятся и к собственно-спортивным соревнованиям.

**Главные соревнования.** В годичном цикле подготовки у спортсмена может быть от 1 до 3 главных соревнований. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Они венчают отдельные этапы подготовки, становясь узловыми пунктами всей системы подготовки.

**Ординарные соревнования.** Регулярно проходящие по спортивному календарю соревнования, в которых спортсмену приходится выступать как участнику команды. В них спортсмен планирует достижение определенных, достаточно высоких результатов, добываясь побед или завоеывая определенные места, приносит команде зачетные очки.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревно-

ваний. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Комплекс **подготовительных соревнований** складывается из числа официальных и неофициальных соревнований, которым придается преимущественно подготовительная, контрольная и реабилитационная направленность. Такие соревнования можно назвать *системно-подготовительными* (подготовительно-тренировочными, подготовительно-адаптирующими, контрольно-подготовительными, подводящими).

Основной целью *системно-подготовительных соревнований* является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технико-тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности и развитие способностей к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Системно-подготовительные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуют обычно с интервалом в одну-две недели. К этой группе относят подводящие и контрольные соревнования.

**Подводящие соревнования** планируются в основном во второй половине подготовительного и в начале соревновательного периодов. В подводящих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (например, в единоборствах и спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля уровня развития отдельных сторон подготовленности.

Наряду с этим, можно выделить группу соревнований, не несущих преимущественно спортивно-достиженческих функций, – это показательные и рекреативные соревнования.

*Рекреативные соревнования* имеют характер эмоционально насыщенного отдыха – развлечения. При этом, как правило, происходит переключение с основной соревновательной деятельности на какую-либо другую, чаще игровую. Основная цель этих соревнований – оздоровительная и восстановительная.

*Показательные соревнования* организуют и проводят на манер театрализованного представления, не имеющего функции соревновательного ранжирования.

Характерная особенность современного спорта – проведение комплексных соревнований, в программу которых включают несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются Олимпийские игры, спартакиады, различные региональные игры. В последние годы стали регулярно проводить паралимпийские соревнования инвалидов и другие комплексные соревнования, включающие в свою программу не олимпийские, например национальные, виды спорта.

Спортивные соревнования могут быть официальными и неофициальными. Официальный характер соревнование приобретает только тогда, когда оно включается в официальный спортивный календарь, то есть утверждается заблаговременно в принятом

спортивными организациями перечне с указанием сроков, масштаба и назначения; организуется по официальному «Положению о соревновании» – четко оформленному нормативному документу, в котором определяются:

- задачи соревнования;
- состав участников (суммарное количество, возрастные, половые, квалификационные и другие особенности);
- условия допуска к участию (предусмотрены ли отборочные старты, необходимо ли заранее показать определенный спортивный результат и т.д.);
- регламент и критерии определения победителей и их награждение;
- условия места проведения, материально-технического и арбитражного обеспечения;
- другие существенные с организационной стороны позиции.

Судейство официальных соревнований осуществляют по действующим в виде спорта «Правилам соревнований» и обеспечивают квалифицированным спортивным арбитром (арбитрами).

### **3.3. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний**

Система соревнований складывается в виде календарного плана спортивных мероприятий. ***Календарный план спортивных мероприятий*** – это систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утвержденных спортивными организациями, которые представлены в нем в календарной последовательности, с указанием дат и мест проведения.

В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте основным документом, определяющим перечень международных и всероссийских спортивных мероприятий, является ***Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП)***. Он утверждается до начала соответствующего календарного года в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Наряду с этим документом разрабатываются также календарные планы других спортивных организаций (федераций по видам спорта, комитетов по физической культуре и спорту, спортивных клубов и т.п.). Календарные планы спортивных мероприятий бывают ***сводно-комбинированными*** (сводящими календарные пла-

ны соревнований по разным видам спорта), **спортивно-видовыми** (охватывающие все контингенты спортсменов одного вида спорта), **избирательно-поконтингентными** (предназначенными для определенных контингентов спортсменов: по возрасту, квалификации, полу, другим признакам). Календарные планы создаются для спортивных мероприятий разного масштаба: местных, региональных, национальных, континентальных, всемирных.

Основные требования к составлению календарных планов спортивных мероприятий:

- регулярность включения соревнований различного типа и ранга;
- охват широкого контингента спортсменов разной квалификации, возраста и пола;
- рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга;
- принципиальная соразмерность между сроками проведения особо престижных общезначимых соревнований и усредненными величинами времени, необходимого для приобретения или сохранения «спортивной формы» наиболее вероятными участниками этих соревнований;
- стабильность календарного плана.

Было бы неразумным требовать от спортсменов успешных выступлений во всех без исключения соревнованиях, предусмотренных календарным планом. Передовой опыт организации спортивной деятельности отличается согласованным выделением некоторого минимума обязательных для определенного контингента основных стартов (в том числе и самого ответственного – главного) и предоставлением занимающимся возможности широко варьировать индивидуальные планы остальных выступлений. Ради достижения главной цели иногда бывает целесообразным отказаться от участия даже в весьма престижных состязаниях, если выступление в них вынуждает отклониться от оптимальных вариантов построения подготовки к самому основному старту. Исходя из этого, спортсмены и их тренеры в соответствии со сроками главных соревнований и спецификой развития спортивной формы составляют **индивидуальные планы участия в соревнованиях**.

Индивидуальная система соревнований строится применительно к уровню подготовленности спортсмена, его целевым установкам, возможностям реализации их, избранному варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям

адаптации к тренировочной и соревновательной деятельности. Выбранный на этой основе порядок выступлений спортсмена нужно соотносить по времени с избранными пунктами единого календарного плана, зафиксировав сроки тех соревнований, в которых намеревается выступать спортсмен, что является временными ориентирами в построении индивидуальной системы подготовки.

Проблема «состыковки» индивидуализированного плана соревновательных выступлений с общим календарным планом спортивных мероприятий в различных видах спорта решается не вполне одинаково.

В индивидуальных видах спорта это сделать значительно проще. Нередко в этих видах спорта даже у спортсменов, претендующих на включение в одну и ту же сборную команду, фактически складывается различная индивидуальная система подводящих и отборочных соревнований.

В командных видах спорта эта проблема осложняется постоянной включенностью спортсменов в единую команду, продолжительным и частым выступлением в ее составе по единому календарному плану.

Индивидуализация системы соревнований достигается, хотя и не без труда, путем индивидуального и микрогруппового (по игровым звеньям) варьирования состава команды в тех или иных соревнованиях, периодической или эпизодической заменой игроков.

Возможно варьирование системы соревнований путем введения в нее состязаний, не предусмотренных официальным календарным планом спортивных мероприятий: подготовительно-тренировочного, адаптационного и контрольного характера. Кроме того, возможно выступление за команды более высокого уровня (например, сборную команду страны).

### **3.4. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов**

Индивидуализированная система спортивных состязаний в процессе многолетней спортивной деятельности не остается неизменной. Она пересматривается вместе с изменением соревновательной практики спортсмена: под влиянием динамики уровня подготовленности, спортивного стажа и опыта, возраста, конкретных жизненных условий, мотивации и спортивных амбиций, а также других факторов. Это должно также находить свое от-

ражение и в разработке календарных планов спортивных мероприятий, рассчитанных на охват различных контингентов спортсменов.

Согласно современной методике, в первой стадии многолетней спортивной деятельности – на этапе предварительной (начальной) подготовки – к соревновательной практике допускаются дети после не менее чем года занятий. В разных видах спорта минимальный возраст допуска детей к соревнованиям различен. Так, в гимнастике для девочек он составляет 8–10 лет, для мальчиков – 9–10 лет; в прыжках в воду – 8–10 лет; в баскетболе, плавании – 9–10 лет, в стрелковом спорте, гандболе – 11–12 лет; гребле – 12–13 лет; легкой атлетике – 11–12 лет (девочки) и 12–13 лет (мальчики); в боксе и тяжелой атлетике – 14–15 лет. До этих возрастных границ в системе спортивных школ проводятся в основном только внутришкольные соревнования по ОФП (контрольно-переводные соревнования).

На этапе начальной специализации принято обеспечивать многоборную соревновательную практику, то есть предоставлять возможность каждому опробовать свои способности в состязаниях по нескольким спортивным дисциплинам. В этом периоде соревнования проводятся по упрощенной форме: снижается вес снарядов, сокращаются длина дистанций, время проведения поединков, размеры площадок, упрощаются правила ведения спортивной борьбы и т.д. Это позволяет уже в первые годы спортивной карьеры выйти на оптимальный объем соревновательной практики, без излишнего форсирования обеспечивающий реализацию достиженческих возможностей спортсмена.

На последующих этапах многолетних занятий общий объем соревновательных выступлений, а также их напряженность значительно возрастают (табл. 3.1). Однако, после того как эти параметры соревновательной нагрузки достигают достаточно больших величин, тенденции к ее дальнейшему изменению отличны у разных контингентов спортсменов.

Очевидно, что ни с социальных, ни с личных позиций было бы неправильным, если у всех спортсменов спортивно-соревновательная практика постоянно занимала доминирующее место в ущерб образовательной, созидательно-грудовой, служебной и другим сферам жизненной активности. За исключением немногочисленных спортсменов, попадающих в сферу спорта высших достижений, у основной массы занимающихся объем и напряжен-

ность соревновательной нагрузки возрастают в ограниченных пределах, причем затем на более или менее длительной время они стабилизируются. Это характерно для большинства спортсменов, строящих свои тренировки и выступления в соревнованиях в рамках массового спорта.

Таблица 3.1

**Примерное количество соревнований в избранной спортивной дисциплине на разных этапах подготовки в массовом спорте**

Вид спорта	Показатели	Этапы подготовки		
		начальная специализация	углубленная специализация	спортивное совершенствование
Легкая атлетика:	Кол-во соревнований			
• спринт, барьеры	-»-	9–12	12–14	14–16
• прыжки	-»-	5–9	10–13	14–20
• бег на средние и длинные дистанции	-»-	4–6	6–8	10–12
• метания	-»-	7–12	12–16	16–18
Гребля на байдарках и каноэ	-»-	6–8	10–12	12–14
Плавание	-»-	14–18	16–20	18–20
Тяжелая атлетика	-»-	3–4	4–5	5–6
Гимнастика спортивная	-»-	2–4	4–6	6–8
Борьба (греко-римская, вольная, дзюдо, самбо)	Кол-во схваток	14–16	20–30	30–40
Бокс	Кол-во боев	10–15	12–17	12–20
Баскетбол	Кол-во игр	20–24	30–34	40–44
Футбол	-»-	15–20	20–36	25–40
Хоккей с шайбой	-»-	18–20	25–35	40–60
Ручной мяч	-»-	14–15	15–25	30–40
Волейбол	-»-	24–35	34–44	44–50
Водное поло	-»-	30–40	40–50	45–55

По мере того как наступает естественная возрастная инволюция (относительный регресс) адаптационных возможностей у спортсменов этой группы, их спортивные интересы переносятся в сферу кондиционно-поддерживающей физической культуры,



где объем соревновательной активности минимизирован, а основные занятия строятся по принципу физкультурно-кондиционной тренировки.

Иные параметры многолетней динамики соревновательной практики характерны для спортсменов, попадающих в сферу спорта высших достижений, занятия которых при известных условиях профессионализируются. У таких спортсменов общий объем соревновательных выступлений и их напряженность на протяжении развития спортивной карьеры предельно возрастают (табл. 3.2).

Таблица 3.2

**Показатели соревновательной практики в годичном цикле у высококвалифицированных спортсменов**

Вид спорта (дисциплина)	Количество		
	соревновательных дней	соревнований	стартов, игр, боев
Бег на короткие дистанции	30–50	20–30	45–60
Бег на средние и длинные дистанции	20–35	15–25	20–35
Прыжки, метания	20–30	20–25	120–150
Плавание	30–55	20–30	50–80
Гребля	40–50	13–17	40–50
Тяжелая атлетика	7–10	7–10	42–65
Бокс	15–25	5–8	15–25
Гимнастика спортивная	16–22	7–9	80–100
Гимнастика художественная	30–42	10–14	70–100
Футбол	60–70	2–3	60–70
Баскетбол	70–80	2–3	70–80
Гандбол	80–90	2–3	80–90

При приближении к предельным величинам объем соревновательной практики стабилизируется. Интенсивность соревновательной деятельности при этом, очевидно, не становится стабильной, пока не снимается личностная установка на абсолютные достижения и не уменьшается острота конкурентной борьбы.

Следует различать систему соревнований спортсменов-профессионалов и спортсменов-любителей. Система соревнований спортсменов-любителей строится в полном соответствии с закономерностями и принципами построения системы спортив-

ной подготовки. Решающее влияние здесь оказывает подготовка к определенному узкому кругу престижных соревнований, повышающих их рейтинг, на которых они стремятся продемонстрировать самые высокие достижения: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и др. Это требует от любителей такого построения процесса подготовки и системы подводящих состязаний, которые обеспечивают им состояние наивысшей готовности – «спортивную форму» – именно в сроки главных состязаний (не чаще нескольких раз в год). Управление развитием спортивной формы всегда связано с участием в определенном, наиболее рациональном для индивидуума, общем числе стартов и с соответствующей «подводкой» к главным из них.

В то же время на систему соревнований профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, связанные не только с законами спорта, но и законами бизнеса. Они прежде всего заключаются в нацеленности на успешное выступление в длинной серии стартов, что обусловлено сопутствующим материальным вознаграждением за каждый такой старт. В течение длительного периода профессиональные спортсмены поддерживают достаточно высокий, но не максимальный уровень подготовленности, позволяющий им выступать в соответствии с личным рейтингом.

В последние десятилетия в развитии «любительского» спорта высших достижений наблюдается непрерывное стремление к профессионализации. Это выражается в значительном расширении календаря международных коммерческих соревнований. Указанная тенденция наиболее ярко проявляется в проведении кубков мира по разным видам спорта, так называемых «Гран-при» и международных коммерческих стартов. Особенность таких соревнований – их серийное проведение на протяжении 5–6 месяцев в году.

Отдельным выдающимся спортсменам, имеющим большое преимущество над своими соперниками, особенно в видах спорта, где конкуренция между странами и спортсменами пока еще не велика, выступления в престижных «любительских» и систематизированных профессиональных стартах удается совместить.

Однако, как показывает практика, для большинства спортсменов успешно решить эти две задачи, особенно в олимпийские годы, не под силу. Ставя их, спортсмены-профессионалы и сильнейшие «любители» должны всегда учитывать фактор неизбеж-

ного снижения уровня подготовленности в связи со слишком частыми напряженными стартами.

Из этого можно сделать заключение, что любительский и профессиональный спорт по отдельным признакам непрерывно сближаются, однако до полного слияния и идентификации им еще очень далеко, особенно в связи с целевыми установками и выбором ограниченного числа параметров индивидуальной специфической соревновательной деятельности.

Раньше или позднее наступает стадия «свертывания» соревновательной нагрузки и у сильнейших спортсменов. На первом этапе это происходит за счет уменьшения числа выступлений в относительно менее значимых для спортсмена соревнованиях (менее престижных, с меньшим вознаграждением).

С завершением основной спортивной карьеры видные спортсмены с ярко выраженным «состязательным характером» нередко не прекращают выступления в соревнованиях с установкой на высокие достижения. С учетом этого, не только в локальных масштабах, но и на уровне международных спортивных организаций, в настоящее время учреждены спортивные календари для спортсменов-ветеранов зрелого и старшего возраста. Регистрируются мировые и национальные рекорды ветеранов. Однако необходимо отметить, что риск нанести ущерб здоровью в погоне за спортивными результатами с возрастом существенно увеличивается.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что представляет собой соревновательная деятельность?
2. Что такое спортивное соревнование и спортивное состязание?
3. Когда спортивное соревнование приобретает официальный характер?
4. Какие виды классификации спортивных соревнований вы знаете?
5. Как можно классифицировать спортивное соревнование по комплексу признаков?
6. Какие группы соревнований можно выделить по сути спорта в них?
7. Какие группы соревнований можно выделить по их месту в тренировочно-соревновательной деятельности?
8. Какие соревнования называют главными?
9. Что представляют собой ординарные соревнования?
10. Какие соревнования называют отборочными?
11. Что представляют собой системно-подготовительные соревнования?

12. Какие соревнования называют рекреативными?
13. Какие соревнования называют показательными?
14. Что такое единый календарный план? Какими бывают календарные планы?
15. Назовите основные требования к сводному спортивному календарю.
16. Как формируются индивидуальные планы участия в соревнованиях?
17. Как формируется индивидуализированная система соревнований в индивидуальных и командных видах спорта?
18. Под влиянием каких причин и как меняется индивидуализированная система соревнований в процессе многолетней спортивной деятельности?
19. Чем и по каким причинам отличаются системы соревновательной деятельности в массовом спорте и спорте высших достижений? Каковы их объемы в различных видах спорта?
20. Чем отличается система соревнований у спортсменов-любителей и профессионалов? Какова тенденция развития системы соревнований в спорте высших достижений?
21. Существует ли система соревнований для спортсменов, завершивших свою карьеру в большом спорте, но продолжающих поддерживать свои кондиции?

## ГЛАВА 4

### Спортивные достижения и тенденция их развития

#### 4.1. Определение спортивных достижений и спортивных результатов.

##### Их значимость и критерии оценки

Специфику спорта, как уже отмечалось, характеризует развернутая система спортивных соревнований со строгой регламентацией соревновательных действий и унификацией способов оценки достижений в ней.

По мнению Л.П. Матвеева (1999), **спортивный результат** представляет собой показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям, и является количественным выражением итогов соревновательной деятельности.

Под **спортивно-достиженческими возможностями** здесь понимается совокупность способностей, навыков, умений и знаний, которые в комплексе позволяют осуществлять принятые в избранном виде спорта соревновательные действия и добиваться реально доступного для конкретного спортсмена (команды) исхода состязаний.

Однако в силу определенных причин и обстоятельств (главнейшую из которых играет изменчивость состояния «спортивной формы») спортсменам далеко не в каждом состязании удается полностью реализовать свои спортивно-достиженческие возможности. Поэтому не каждый результат, демонстрируемый спортсменом (командой) в процессе выступлений в состязаниях, можно назвать достижением.

**Спортивным достижением** отдельного спортсмена или команды можно назвать те результаты, которые превосходят предыдущие и характеризуются занятием более высоких мест в состязании, выполнением определенного норматива спортивной классификации, завоеванием почетного звания и т.п.

Спортивный результат как количественная характеристика имеет и самостоятельную ценность для человека. Достигнутый результат оценивается как спортсменом, так и обществом в соотношении с масштабом и рангом соревнований, квалификацией соперников, условиями проведения соревнований и особенно в его сопоставлении с рекордом.

Для обозначения наивысшего уровня спортивных достижений используется понятие «спортивные рекорды». **Рекорды** – это спортивные результаты, превышающие все ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга.

Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в стандартных условиях и количественных единицах измерения: веса, расстояния, времени, количества попаданий и т.п. В других случаях результаты, превышающие ранее достигнутые, определяются как **высшие достижения**.

Спортивные результаты измеряются и оцениваются спортивными арбитрами, как известно, по некоторым внешним признакам – критериям. Принятые в различных видах спорта критерии результатов имеют, естественно, свои отличия. В целом их можно условно подразделить на **объективные, субъективные и смешанные**. Условность такого разграничения в том, что момент объективности и субъективности есть почти во всей совокупно-

сти практических критериев оценки спортивных результатов, но в разных соотношениях.

**Объективные критерии** – сопряжены с замером некоторых физических параметров: длины или высоты прыжка, дальности полета снарядов, времени преодоления дистанции в беге, плавании, лыжных гонках, веса поднимаемого спортивного снаряда и т.п. При их измерениях используются относительно точный инструментарий. При этом результат можно получить независимо от оценивающих его.

**Субъективными критериями** спортивного результата называются способы его оценки, которые в значительной мере зависят от впечатлений, складывающихся у арбитров, и сопоставления их с некоторыми «образцами» выполнения этих действий на основе собственного опыта и требований, принятых спортивно-технических руководств и правил соревнований. При сопоставлении соответствий и отклонений выставляются оценки, имеющие условные градации, баллы и т.п.

**Смешанные критерии** – те, в которых приблизительно в одинаковой мере сочетаются объективные и субъективные слагаемые его оценки. В спортивных играх и единоборствах результаты оцениваются по точности выполнения определенных действий: попадание мячом, шайбой и т.п. в целевую мишень (корзину, ворота и т.п.), выполнением определенного приема, точного и сильного удара и т.п. Вместе с тем исход эпизодов и всего состязания оценивается арбитрами в немалой зависимости от субъективных особенностей их восприятия и оценочных суждений качества исполнения действий.

Следует отметить, что эволюция критериев в целом шла и идет по пути их объективизации и увеличения степени точности оценочных процедур. Этому в настоящее время способствует разработка определенных количественных методов оценки результатов, внедрение новых технических средств объективного контроля, скомпонованных с компьютерами, телевизионной и иной аппаратурой.

Все виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть объединены в **4 группы**.

I группа – спортивные дисциплины, в которых *результаты измеряют метрическими величинами* (временем, расстоянием, весом снарядов, точностью попадания в цель). Данная группа может быть разделена на две подгруппы:

– спортивные дисциплины с относительно постоянными условиями соревнований (легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, велоспорт, стрельба и др.);

– спортивные дисциплины, связанные с изменением условий состязаний: изменением профиля трассы, течения водных потоков и т.д. (спортивное ориентирование, кросс, лыжные гонки, гребля и др.).

II группа – виды спорта, в которых спортивный результат определяют судьи субъективно в условных единицах по внешнему признаку сложности и красоты выполняемых комбинаций или отдельных упражнений. Виды спорта данной группы тоже могут быть разделены на две подгруппы:

– виды спорта, в которых выставляется одна суммарная оценка в баллах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика и др.);

– виды спорта, где окончательная оценка складывается из двух и более разных показателей (прыжки на лыжах с трамплина – дальность прыжка и оценка стиля; фигурное катание – оценки за технику и артистизм в баллах и по сумме занятых мест, прыжки в воду – оценки за сложность прыжка и за технику исполнения и т.д.).

III группа – виды спорта, в которых определенные действия спортсменов оценивают баллами, очками или голами. В этой группе можно выделить три подгруппы:

– виды спорта, в которых результат определяют конечным счетом очков, голов за регламентированное время (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.);

– виды спорта, в которых, несмотря на регламентированное время поединка, возможно ускоренное достижение победы (борьба, бокс, фехтование, шахматы и др.);

– виды спорта, в которых победу определяют конечным счетом, но сам поединок не ограничен по времени (теннис, волейбол, городки и др.).

IV группа – объединяет комплексные виды спорта – многоборья, в них оценка результатов происходит по правилам, предусмотренным для составляющих их дисциплин, за которые, как правило, начисляют отдельные очки, и общую оценку производят по сумме очков (легкоатлетические многоборья, современное пятиборье и др.).

## 4.2. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

Уровень спортивных достижений определяется многими факторами. К основным из них можно отнести: индивидуальные способности спортсмена, качество системы подготовки, размах спортивного движения, а также социальные и экономические условия его развития в обществе.

**Индивидуальные способности спортсмена.** Занятия любым видом спорта требуют от человека определенных **способностей**, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, проявляющимися в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности. Обеспечить более успешное освоение необходимых способностей могут врожденные задатки и одаренность к этой деятельности в сочетании с эффективной системой тренировки.

Врожденно-обусловленным компонентом способностей является **одаренность**. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о более высоких темпах естественного развития физических и психических качеств и свойств личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные **задатки**, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности организма. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Сами по себе задатки человека в сочетании с одаренностью не могут решить всех проблем в спортивном совершенствовании. Они могут только содействовать повышению темпов развития способностей. А для этого необходимо направленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки человека в сочетании с одаренностью, при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях – при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта, дают возможность развить необходимые в конкретном виде спорта способности для демонстрации высоких результатов.

**Эффективность системы подготовки спортсменов.** Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивает-

ся необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в определенном виде спорта. При этом главное условие – целеустремленная тренировка спортсмена с использованием при самосовершенствовании нагрузок, близких к предельным. Никакие даже самые выдающиеся врожденные способности не позволят спортсмену достичь высоких результатов без упорного труда.

Важное место в повышении эффективности системы подготовки спортсменов отводится, наряду с воспитанием физических качеств, проблемам совершенствования тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта они являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевременных разработок новых элементов и комбинаций, тактических приемов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. В этих условиях первостепенное значение имеет качественное совершенствование основ системы спортивной подготовки. Только опираясь на современные научные данные, положенные в основу методических разработок и нашедшие свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора условий, в которых осуществляется тренировочная и соревновательная деятельность. Это прежде всего касается климатогеографических условий, а также высококачественного оборудования, спортивных снарядов, экипировки, защитных приспособлений. История развития спорта показывает, что постоянно происходит поиск новых образцов спортивного снаряжения, совершенствование 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 спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения его спортивной работоспособности.

Важным моментом в вопросах внедрения современной системы спортивной подготовки является информационное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др.

***Размах спортивного движения, социальные и экономические условия его развития.*** Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Повышенное внимание и популярность различных видов спорта, развернутая система соревнований, расширение программ крупнейших соревнований позволяют спортсменам более полно реализовать свои возможности. Наряду с этим социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, это в свою очередь повышает конкуренцию среди них и отражается на спортивных результатах.

Однако увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом будет способствовать повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

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. А.М. Максименко (1969), например, утверждает, что совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, коррелирует с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности населения. 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, важнейшие из которых приведены выше. Спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

### 4.3. Тенденции развития спортивных достижений

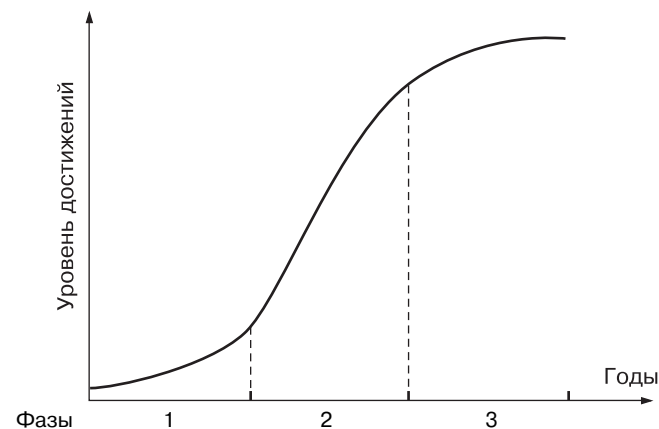
Современный спорт характеризуется очень высоким уровнем и продолжающимся ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со скачками результатов, на других – с временным плато, на третьих – с постепенным и непрерывным ростом. Это обусловлено с целым рядом факторов, описанных в предыдущем разделе: внедрением новых методов тренировки, экономическими стимулами системы соревнований, совершенствованием инвентаря, оборудования, одежды, обуви, использованием новых приемов повышения работоспособности спортсмена (психологической и физиологической направленности).

Однако научные исследования свидетельствуют, что в общих чертах динамику роста спортивных достижений в любом виде спорта можно описать в виде логистической кривой (рис. 4.1). Эта кривая состоит из трех фаз, каждая из которых имеет свои особенности. В определенной мере эта кривая отражает динамику становления вида спорта, а также и индивидуальный рост мастерства спортсмена. Продолжительность отдельных фаз в разных спортивных дисциплинах различна.

*Первая фаза* этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четкого определения предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению. В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладением азами техники, тактики, физической подготовленности.

*Вторая фаза* логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности. Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем сильнее наблюдается рост спортивных достижений.

В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретения человеком спортивного и жизненного опыта.



**Рис. 4.1.** Усредненная логистическая кривая развития спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта и у отдельного индивидуума

*Третья фаза* логистической кривой связана с замедлением роста достижений как в целом в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии. Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лице федераций, клубов, спонсоров вкладывает большие средства в систему подготовки. Рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совершенной и высокоэффективной системой тренировки, но и переориента-

цией системы соревнований, приобретающей все более и более коммерческие основы, а также большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, научно-методическое, медико-биологическое и материально-техническое обеспечение и др.).

В индивидуальном плане замедление роста спортивных результатов и их стабилизация связаны и с возрастом спортсмена, с достижением предельных величин функционирования систем организма и наступлением регресса в работе некоторых из них. Скачок результатов в этой фазе может быть обусловлен внедрением новых, более прогрессивных технологий или использованием запрещенных препаратов (допингов).

### **? Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение спортивному результату.
2. Что понимается под спортивно-достиженческими возможностями?
3. Что является спортивным достижением?
4. Какие спортивные достижения называют рекордом?
5. Какие критерии положены в основу оценки результатов в разных видах спорта?
6. На какие группы делятся все виды спорта по способу оценки результатов?
7. Назовите факторы, влияющие на динамику спортивных результатов.
8. Чем характеризуются индивидуальная одаренность и задатки спортсменов?
9. Что характеризует эффективность системы подготовки спортсменов?
10. Как размах спортивного движения, социальные и экономические условия сказываются на спортивных достижениях?
11. Какую тенденцию имеет рост спортивных результатов в разных видах спорта?
12. Как характеризуется и чем обусловлена динамика развития спортивных достижений в первой фазе?
13. Что обуславливает динамику спортивных достижений во второй фазе их развития?
14. Чем и как характеризуется динамика развития спортивных достижений в третьей фазе?

## **ГЛАВА 5**

### **Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки**

#### **5.1. Особенности современного развития спорта высших достижений**

Спорт в подавляющем большинстве стран мира пользуется повышенным вниманием и популярностью. Это проявляется в постоянном увеличении числа соревнований по различным видам спорта, расширении программ крупнейших соревнований, увеличении числа стран, участвующих в них.

Организационное и методическое совершенствование систем подготовки спортсменов в различных странах мира на основе новейших технологий, бурное внедрение в спорт современных достижений науки и техники приводят к исключительно высокой конкуренции в крупнейших соревнованиях и постоянному росту спортивных достижений. Предполагаемой стабилизации мировых спортивных достижений на современном этапе не произошло, а в некоторых видах спорта темпы обновления рекордов даже увеличились.

В последнее время существенно возросло число стран, спортсмены которых реально претендуют на победу в крупнейших соревнованиях. Представители стран Азии, Африки, Центральной и Южной Америки демонстрируют высочайшие достижения в наиболее популярных видах спорта, стабильными и высокими результатами в которых традиционно отличались спортсмены стран Европы и США.

Характерными особенностями современного этапа развития спорта высших достижений являются:

- очень высокий уровень и продолжающийся рост спортивных достижений;
- исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству, стабильности и надежности технико-так-

тического мастерства и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов;

- профессионализация и высокая коммерциализация спорта высших достижений и осложнение системы подготовки и особенно системы соревнований решением вопросов бизнеса;

- специальная подготовленность высококвалифицированных спортсменов достигла высочайшего уровня, затрудняя задачи ее дальнейшего совершенствования. Необходимо изыскать резервы повышения эффективности подготовки на основе рационализации системы построения тренировочного процесса в целом;

- возросшая роль науки в решении методических вопросов тренировки.

Подготовка спортсменов высокой квалификации связана с весьма существенными воздействиями на жизнеобеспечивающие функциональные системы организма и выведение их на столь высокий уровень, что без научных знаний, опираясь на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решить сложнейших проблем современной тренировки.

## 5.2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе

Для современного этапа развития спорта высших достижений характерен постоянный творческий поиск специалистов разных стран в направлении совершенствования всех составляющих системы спортивной подготовки: ее *организационных, материально-технических* и особенно *научно-методических* основ. Это требует особого акцента при рассмотрении тех тенденций в развитии системы спортивной подготовки и с тех позиций, которые находятся в числе узловых в настоящее время и могут оказаться наиболее перспективными для дальнейшего прогресса спорта высших достижений.

В сфере *организации спортивной подготовки*, по мнению В.Н. Платонова (1986, 1997), в первую очередь следует выделить ряд положений, позволяющих объединить управленческие, кадровые, финансово-экономические, материально-технические и другие предпосылки для реализации возможностей современной методики спортивной подготовки:

- обеспечение органической взаимосвязи организационно-методических основ тренировки в вышестоящих (сборные команды, спортивные центры, ШВСМ) и нижестоящих (ДЮСШ,

СДЮШОР, УОР) структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического и научно-методического обеспечения;

- формирование позитивной мотивации труда тренеров и работников через организацию развернутой системы соревнований, материального и морального стимулирования для достижения высшего спортивного мастерства и эффективной подготовки спортивного резерва;

- создание организационных условий, обеспечивающих централизованную подготовку спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использование ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;

- поощрение альтернативных организационных и научно-методических подходов к системе подготовки спортсменов высокого класса;

- обеспечение финансирования спортивной деятельности из различных источников.

Велико влияние на рост спортивных достижений совершенствования *материально-технических основ* тренировочной и соревновательной деятельности. Речь в первую очередь идет о современных спортивных базах, спортивном инвентаре, экипировке, тренажерно-диагностическом оборудовании. Бурный прогресс достижений, в последние годы в ряде видов спорта в значительной (если не в решающей) мере определяется именно факторами материально-технического порядка.

Вполне естественно, что при всей важности для роста спортивных достижений организационных и материально-технических основ современной спортивной подготовки прогресс спорта прежде всего определяется *совершенствованием системы спортивной тренировки*, современные тенденции которой отражаются в следующих основных направлениях.

1. *Прирост объемов тренировочной работы.* Многие специалисты из различных стран считают возможным дальнейшее повышения объема работы, затрачиваемой на подготовку спортсменов высокого класса, планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками. Вместе с тем чрезмерные величины объема работы часто входят в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, отрицательно сказываются



на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки спортсменов. Практика подготовки отдельных спортсменов и целых команд, чрезвычайно увеличивших объемы тренировочной работы, свидетельствует о том, что в этих условиях не всегда удается достигнуть ожидаемых результатов – резко возрастает число случаев перенапряжения функциональных систем организма, сокращаются сроки выступления на уровне высших достижений в силу исключительно высоких физических и психических нагрузок, истощения адаптивных возможностей спортсменов.

Исходя из этого, по мнению ведущих специалистов, возникла необходимость поиска, во-первых, наиболее эффективных сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности и, во-вторых, новых форм организации тренировки, предусматривающих оптимальные условия для полноценной реализации адаптивных возможностей организма спортсмена на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением его энергетических ресурсов.

2. *Перспективное планирование подготовки и комплексная увязка входящих в нее компонентов и систем обеспечения* (научно-методического, медицинского, материально-технического и др.). Индивидуальную целевую перспективную модель сильнейших спортсменов разрабатывают с оптимальным опережением реального прогноза результатов мирового уровня и возможностей основных соперников.

3. *Динамичность системы подготовки*, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочных программ на основе внедрения новых диагностических средств оценки динамики состояния спортсменов с учетом разработки новых средств и методов тренировки и восстановления, а также учета тенденций мирового спорта, соотношения сил с основными соперниками, изменения правил соревнований, международного календаря.

4. *Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности* на этапе высшего спортивного мастерства. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. При этом необходимо учитывать, что в структуре соревновательной деятельности

на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах, в силу возрастных особенностей спортсменов и закономерностей становления спортивного мастерства, не влияют существенно на уровень результата. Поэтому при создании функционального фундамента на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

5. *Постоянное увеличение соревновательной практики* как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов, стимуляции специфических адаптивных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки. Проявляется это в увеличении числа соревнований, соревновательных дней, стартов, игр, схваток и т.д. и продолжительности соревновательного периода. Однако, по мнению В.Н. Платонова (1997), необходимо устранение интенсивно проявляющегося в последние годы противоречия между системой целенаправленной подготовки к крупнейшим соревнованиям (Олимпийским играм, мировым и континентальным чемпионатам) и сложившейся практикой участия ведущих спортсменов в большом количестве коммерческих соревнований в течение года.

6. *Увеличение специализированности подготовки* в строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также увеличении объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности. Общая подготовка перестает играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется в основном как средство активного отдыха. Это направление можно характеризовать как *моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки*.

По мнению В.Н. Платонова (1986, 1997), необходимо обеспечить достаточный объем общей подготовки на предварительном

и базовом этапах, а также своевременность начала узкой специализации с постепенным увеличением объема специальной подготовки в границах этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

7. *Повышение доли однонаправленных тренировочных (концентрированных) нагрузок* с применением средств и методов, ориентированных на решение преимущественно какой-либо одной конкретной задачи. При этом заметна тенденция и к сосредоточению объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах подготовки. Такая стимуляция функциональной активности с возрастающей действенностью обеспечивает прогрессивные адаптивные перестройки в организме спортсменов.

8. *Планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе*, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

9. Стремление к *строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, системы восстановления и фармакологической поддержки*, обеспечивающих стимуляцию работоспособности и мобилизацию функциональных резервов, увеличивающих реакцию организма на нагрузку, а также профилактику спортивных травм и заболеваний. Единство и оптимальное сочетание восстановительных средств, а также рациональное использование недопинговых фармакологических средств поддержки и стимулирования специальной работоспособности.

10. Максимальная *ориентация на индивидуальные задатки* и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности и т.д.

11. *Разработка инновационных технологий и расширение дополнительных нетрадиционных средств подготовки*, стимулирующих повышение работоспособности и ускоряющих процессы восстановления, а также увеличивающих реакцию организма на нагрузку. К их числу следует отнести:

– использование методических приемов, приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсменов;

– применение тренажеров, обеспечивающих реализацию рекордных режимов выполнения соревновательного упражнения,

избирательное, а также сопряженное совершенствование различных двигательных качеств, физического и технического совершенствования;

– проведение тренировки в экстремальных условиях внешней среды (среднегорье и высокогорье, различные температурные режимы и влажность), дающих возможность интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренирующего воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям;

– целенаправленное применение искусственной гипоксии, электростимуляции и других инновационных технологий повышения работоспособности.

12. *Совершенствование системы управления тренировочным процессом* на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на групповые и индивидуальные модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса.

Магистральный путь реализации систем управления тренировочным процессом связан с разработкой и внедрением автоматизированных и компьютерных технологий, разработкой формализованных программ, опирающихся на возможность современной диагностической и вычислительной техники. Внедрение данных технологий позволяет добиться системности итоговых рекомендаций, предусматривающих оптимизацию тренировочного процесса по ряду основных позиций в рамках единого целого, количественного характера рекомендаций по значимым переменным, обеспечивает возможность отслеживать динамику показателей и влиять на их изменения с учетом трудозатрат и имеющихся в наличии материально-технических условий. Тем самым создаются оптимальные условия для рационального управления состоянием спортсмена, обеспечивающего соответствие уровня подготовленности планируемой структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату.

Таким образом, анализ тенденций совершенствования подготовки спортсменов высокого класса позволяет констатировать, что только надежная система организационно-методического управ-

ления, творческий опыт и инновационные технологии тренеров-новаторов в сочетании с эффективным научно-методическим, медико-биологическим и материально-техническим и финансовым обеспечением определяют прогрессивный рост спортивных достижений.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. В чем заключаются особенности развития современного спорта высших достижений?
2. Назовите основные направления совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов в сфере организации подготовки спортсменов; в сфере материально-технического обеспечения; в системе спортивной подготовки?
3. Чем характеризуется и к чему приводит увеличение объема тренировочной работы?
4. С какой целью применяют повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок?
5. Для чего требуется увеличение специализированности подготовки высококвалифицированных спортсменов?
6. С какой целью проводят планомерное увеличение соревновательной практики и психологической напряженности тренировочного процесса квалифицированных спортсменов?
7. По каким направлениям идет расширение нетрадиционных средств тренировки?
8. Как реализуется в многолетней спортивной тренировке достижение оптимальной структуры построения соревновательной деятельности?
9. На чем основывается совершенствование управления становления спортивного мастерства?

## ГЛАВА 6

### Современные проблемы спорта высших достижений

#### 6.1. Проблемы международного спортивного движения

Спорт оказывает значительное влияние на жизнь современного общества, в то же время само общество делает все, чтобы укрепить позиции спорта для использования в собственных интересах.

Современное международное спортивное движение давно вышло за рамки определенной группы людей и организаций, заинтересованных только в развитии спорта. В нем сугубо спортивные проблемы теснейшим образом переплелись с образовательными, организационными, правовыми, социально-экономическими и политическими. Это делает спорт универсальным явлением, раскрывающим, с одной стороны, новые возможности человека, а с другой – возможности эффективного сотрудничества во имя гармонического развития человека, укрепления мира и взаимопонимания между государствами и народами.

Вместе с тем идеологические основы спортивного движения, чтобы соответствовать интеграции и состоянию современного общества, постоянно нуждаются в ревизии и модернизации, устранении возникающих в нем проблем.

Для современного международного спортивного движения особенно актуальны следующие проблемы: *внедрение идеологии и политики, коммерциализации и профессионализации, использование допинга и обеспечение безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий*. Эти проблемы возникали, разрешались и раньше, а часть из них остаются острыми в настоящее время. Для их решения необходимо создать условия, которые бы гарантировали всем молодым людям возможность заниматься спортом и физической активностью без ущемления их прав и в безопасных для здоровья условиях; гарантировали каждому, проявляющему интерес и обладающему способностями, возможность улучшать свои показатели в спорте; защищали и развивали моральную и этическую базу спорта, человеческое достоинство и безопасность, создавали гарантии спортсменам от эксплуатации с целью политической, коммерческой и финансовой наживы.

#### 6.2. Проблемы идеологии и политики в спорте

Проблема *единства* международного спортивного движения существует с момента его возникновения. Однако если раньше, на протяжении значительного периода времени, международные спортивные организации стремились обеспечить свою самостоятельность и авторитет, то в последние 20–30 лет сформировался принципиально новый подход – стремление к объединению интересов различных организаций и направлений международного спортивного движения, органической увязки их с происходящи-

ми в мире сложными политическими, экономическими и другими процессами и явлениями.

Это проявилось в активизации и рационализации сотрудничества в рамках международного спортивного движения. Прежде всего это касается урегулирования отношений МОК не только с НОК, международными спортивными федерациями и региональными спортивными объединениями, но и с различными государственными и политическими организациями. Вышли на более высокий уровень взаимодействия национальные олимпийские комитеты и спортивные федерации с правительством своих стран. Все это способствовало существенному возрастанию роли спорта, сохранению и повышению авторитета международного спортивного движения в обществе, а также развитию материальной базы спорта.

Для спортивного движения конца XX в. была характерна проблема использования **бойкота спортивных мероприятий** в качестве аргумента для решения политических противоречий. Наиболее остро это проявилось в 70–80-е годы прошлого столетия, когда неоднократно предпринимались попытки бойкота подготовки и проведения Олимпийских игр в Монреале (1976), Москве (1980), Лос-Анджелесе (1984), Сеуле (1988). Заслуживает признания целеустремленная, последовательная деятельность МОК при их решении, в результате чего удалось не только приостановить кризис олимпийского движения, но и существенно поднять его авторитет на международной политической арене, создать вокруг попыток использовать бойкот спортивных соревнований в политических целях атмосферу крайней непопулярности и одновременно обеспечить в сфере спорта, и прежде всего проведения Олимпийских игр, такую обстановку, которая не давала бы повода для таких демонстраций.

Стабилизация единства международного спортивного и олимпийского движения, устранение противоречий между различными социальными системами и странами в сфере спорта, эффективность борьбы против использования спорта в качестве аргумента для обслуживания политических амбиций были убедительно подтверждены организацией всех международных спортивных мероприятий, в том числе и Олимпийских игр за последние 15–20 лет.

Проблема **расовой дискриминации** не обошла стороной и спортивное движение. Наиболее остро апартеид проявлялся в Южно-Африканской республике в XX в. Так как расовая дис-

криминация в ЮАР полностью распространилась и на спорт, это не могло не вызвать бурной реакции протеста со стороны международного спортивного движения.

Первым реальным шагом в борьбе с апартеидом в спорте стало исключение в 1956 г. спортсменов ЮАР из Международной федерации настольного тенниса, а в 1961 г. ФИФА исключила из своих рядов Южно-Африканскую футбольную ассоциацию. НОК ЮАР в период 1960–1992 гг. был лишен права участия в Олимпийских играх.

Генеральная Ассамблея ООН в 1975 г. приняла резолюцию, в которой содержался призыв ко всем членам ООН разорвать спортивные связи с ЮАР. Попытки этой страны выйти из изоляции в сфере спорта не оставались без внимания и вызывали бурную реакцию мировой общественности. Имевшие место случаи допуска южноафриканских спортсменов к международным соревнованиям отдельными федерациями неоднократно становились предметом обсуждения и введения санкций по отношению к спортсменам, тренерам и спортивным организациям, поддерживающим контакты с ЮАР – вплоть до их дисквалификации, а также бойкота Олимпийских игр (1976 г.) и других международных соревнований спортсменами различных государств.

Совместными усилиями международных спортивных организаций и Организации Объединенных Наций проблема расовой дискриминации к началу 1990-х гг. практически полностью разрешилась. Коренное население всех стран, люди с различным цветом кожи, национальные меньшинства сейчас участвуют в крупных международных соревнованиях на равных условиях.

### 6.3. Проблемы коммерциализации и профессионализации спорта

Проблемы **коммерциализации** и **профессионализации** тесно взаимосвязаны между собой. Специалисты, внимательно следящие за переменами, происходящими в международном спортивном, в том числе и олимпийском, движении, могли уже в первой половине 1980-х годов увидеть четко проявившуюся принципиально новую тенденцию, согласно которой дальнейшее развитие международного спортивного движения неизбежно связывалось с его коммерциализацией и профессионализацией.

В организации спортивной деятельности ведущих западных держав произошли серьезные изменения, которые начали влиять

на мировой спорт. Спортивные организации ряда стран, не получая от своих правительств достаточных средств на развитие спорта высших достижений и проведение соревнований, начали искать источники финансирования в бизнесе, используя популярность спорта у фирм-рекламодателей. Средства от рекламно-спонсорской и лицензионной деятельности, от продажи прав на телетрансляцию соревнований стали одним из источников финансирования отдельных видов спорта в США, Германии, Великобритании, Швеции и других государствах.

В настоящее время сформировалось достаточно устойчивое мнение специалистов о том, что спорт высших достижений уже не может существовать как некоммерциализированный. Вопрос этот сложный, тем более что далеко не все согласны с этой позицией. Так, исследования, проведенные В.Н. Платоновым и С.И. Гуськовым (1994, 2002), свидетельствуют о наличии разных подходов к оценке проблемы коммерциализации олимпийского спорта.

*Первый подход* – это взгляд на данную проблему, учитывающий современные изменения, происходящие в мировом спорте и в спорте отдельных стран. В нем преобладает прагматизм в оценке происходящего. Сторонники такой точки зрения рассматривают коммерциализацию как «необходимое зло», помогающее развитию спорта, но считают, что этот процесс должен контролироваться спортивными организациями, а не коммерсантами.

Сторонники *другого подхода* предлагают оценить процесс коммерциализации спорта не только с точки зрения финансовой помощи ему, но и с точки зрения на саму природу спорта и его ценности. Они считают, что коммерциализация спорта ведет к перемещению ценностных ориентаций, так как ценность спортивной деятельности уже начинает измеряться не тем, что человек занимается спортом и демонстрирует определенные достижения в нем, а количеством денег, которое это может принести. Коммерциализация сводит на нет воспитательные функции спорта. А без них спорт и олимпийское движение перестают быть тем большим и значительным социальным явлением, каким они пока являются.

Коммерциализация ведет к трансформации отдельных видов спорта, к изменению правил соревнований. Не всегда это идет на пользу спорту. И сам спорт, и оргкомитеты крупных международных соревнований, в том числе и Олимпийских игр, попадают в зависимость от внешних источников финансирования (прежде всего – от коммерческого телевидения).

Наряду с этим происходит дискриминация отдельных видов спорта, не пользующихся вниманием телевидения, рекламодателей и спонсоров, которые отдают предпочтение наиболее зрелищным видам. Например, такие виды спорта, как греко-римская борьба, водное поло, прыжки в воду, современное пятиборье и некоторые другие, не привлекают большого внимания и не могут быть коммерциализованы. Коммерциализация других видов спорта, в том числе тенниса, баскетбола, хоккея, футбола, легкой атлетики, фигурного катания, горнолыжного спорта, биатлона и ряда других, протекает весьма интенсивными темпами.

Подобные явления приводят к разнообразным негативным последствиям для самого спорта, таким, например, как разделение видов спорта на «бедные» и «богатые». Наряду с этим нельзя не видеть проявляющейся уже сейчас потери интереса детей и молодежи к тем видам спорта, которые обделены вниманием телевидения, прессы и не позволяют даже спортсменам высшей квалификации получать существенные доходы от своих занятий.

Еще одна проблема заключается в том, что основным требованием коммерциализации спорта стало постоянно возрастающее значение достижения максимально возможного результата в соревнованиях. Эта черта спорта ныне постоянно обостряется из-за роста моральных и особенно материальных стимулов, связанных с победой в различных соревнованиях. Высокие доходы победителям крупнейших соревнований обеспечивают спонсоры, заинтересованные в эффективной рекламе своих товаров.

С одной стороны, это требует постоянного выступления на пределе человеческих возможностей, что неблагоприятно сказывается на здоровье спортсменов. С другой стороны, при этом формируется относительно узкий круг спортивной элиты, способной демонстрировать выдающиеся результаты, привлекающие основное внимание зрителей, и получающей за это значительные, а иногда и сверхдоходы. Это существенно отдаляет попавших в элитную группу от основной массы спортсменов, не достигших вершин мастерства и не получающих выгод от коммерциализации спорта. Еще больше обостряет проблему достаточно четко проявляющаяся в настоящее время тенденция значительного сокращения финансирования спорта, не связанного с демонстрацией высшего уровня достижений.

Коммерциализация спорта и основополагающий принцип бизнеса – получение доходов увеличивают количество соревнова-

ний, объединенных в длинные серии стартов, вынуждающих сильнейших спортсменов не пропускать эти старты из-за значительных материальных вознаграждений, получаемых по итогам выступлений во всей серии. Такая система соревнований, по мнению специалистов-медиков, ведет к чрезмерным физическим и психическим нагрузкам, как следствие, к значительному перенапряжению организма спортсменов, что сказывается на их здоровье.

Вместе с тем, по мнению В.Н. Платонова и С.И. Гуськова (1994, 2000, 2002), А.В. Починкина (2006), опыт последних лет, отражающий взаимодействие спорта и экономики, убедительно свидетельствует, что в случае профессионального ведения дел спортивными организациями удается получить высокие доходы от коммерциализации, не попадая при этом в зависимость от экономики и сохраняя свое лицо в сложной ситуации, когда тесно переплетаются интересы спортсменов, тренеров, спонсоров, поставщиков спортивного инвентаря и оборудования, средств массовой информации и др. При этом сохранение самостоятельности спорта и его идеалов в таких условиях требует от спортивных специалистов глубокого знания не только собственных проблем спорта, но и его места в системе общественных явлений, постоянного изучения фактов, прежде всего экономического плана, влияющих на спорт, быстрого и квалифицированного реагирования на изменяющиеся экономические ситуации.

По мнению большинства специалистов, отвергать сегодня процесс коммерциализации спорта было бы бессмысленно. Очень важно отказаться от догм и стереотипов, не соответствующих реальной жизни. А потому этот процесс должен быть управляемым и жестко контролируемым.

Одной из основных тенденций, наряду с коммерциализацией, определяющих на современном этапе развитие спорта высших достижений, является его **профессионализация**.

Уровень спортивных достижений и высокая конкуренция на спортивных соревнованиях, характерные для современного спорта, требуют от спортсменов такого уровня самоотдачи, затрат времени, физических и психических нагрузок, которые невозможны без соответствующей организации, предоставления разнообразных услуг, а также надлежащего материального обеспечения и стимулирования. Поэтому одна из основных тенденций, определяющей на современном этапе развитие спорта высших дости-

жений, – его профессионализация, которая постепенно охватила и собственно спортивную деятельность.

В настоящее время большинство видов спорта достаточно интенсивно продвигаются по пути, который ранее прошел профессиональный коммерческий спорт. И если в так называемом любительском, или олимпийском, спорте сейчас лишь происходит процесс формирования профессионализации, то в профессиональном спорте, прежде всего в таких его видах, как автогонки, бейсбол, гольф, велоспорт, футбол, американский футбол, баскетбол, хоккей, теннис, бокс и некоторые другие, формирование профессий в основных чертах давно завершилось, и речь идет уже о дальнейшем совершенствовании системы профессионального спорта.

В решении проблемы профессионализации спорта камнем преткновения долго был допуск спортсменов на Олимпийские игры. Провозглашалось, что олимпийский спорт – это любительский, а не профессиональный. Это правило в реальной практике олимпийского спорта давным-давно не соблюдалось. А руководители национальных и международных спортивных организаций делали вид, будто бы не происходит систематических нарушений пресловутого запрета.

Л.П. Матвеев, в частности, отмечает: «...Профессионализм отнюдь не чужд олимпийскому спорту – при достаточно высоком уровне развития спорта высших достижений, в том числе олимпийского, закономерно происходит профессионализация спортивной деятельности и образа жизни тех спортсменов, кто на деле протаркает пути к новым спортивным достижениям всечеловеческого масштаба и является их носителем».

Далее ученый говорит об уточнении некоторых терминов и понятий: «...не подчиненный коммерции спорт высших достижений, конечно, далеко не во всем подобен тому профессиональному спорту, какой функционирует в сфере бизнеса. Для их терминологического разграничения первый можно назвать супердостиженческим, второй – профессионально-коммерческим. Различия заключаются, главным образом, в целевых установках: в первом случае направленность на высокие спортивные достижения, во втором – получение финансовой прибыли, доходного предпринимательства. Отсюда следуют различия в особенностях как соревновательной, так и тренировочной деятельности в этих разных типах спорта».

По мнению большинства специалистов, дальнейшие перспективы развития спорта будут все теснее связаны с профессионализмом, и сохранить свое лицо олимпийский спорт сумеет, если будет реально оценивать положение дел и оперативно реагировать на конкретные ситуации с учетом интересов олимпийского движения. Стремление же сохранить явно не соответствующие реальности представления о «чистом» любительстве способны лишь затруднить развитие спорта. Сохранение принципа любительства не только не смогло воспрепятствовать усилению тенденции профессионализации спорта, но и направило этот процесс в русло лжелюбительства и махинаторства (нелегальные выплаты, фиктивные должности и т.п.). В результате этого рассуждения о чистом любительстве в спорте стали восприниматься как фарс.

Создавая определенные условия для профессионализации спорта, необходимо, по мнению В.Н. Платонова и С.И. Гуськова (1994, 2002), учитывать, что профессиональный спорт в США и в европейских странах при своем формировании шел разными путями и по своей социальной природе и источникам финансирования довольно сильно разнится. В США профессиональные лиги, ставшие монополиями, получили право определять статус профессиональных спортсменов самостоятельно. При этом по сравнению с работниками других областей спортсмены-профессионалы подвергались в США очевидной дискриминации со стороны профессиональных лиг. Но в настоящее время наметилась тенденция вмешательства в регулирование профессионального спорта исполнительной власти посредством издания подзаконных правовых актов.

Вместе с тем профессиональный спорт в Европе гораздо ближе к олимпийскому, чем американский профессиональный спорт. В отличие от США, в Европе сформировался подход, согласно которому профессиональный спорт признается в качестве разновидности экономической деятельности, а принципы его регулирования устанавливаются в первую очередь государствами, а не частными лицами – профессиональными лигами, как в США.

Л.П. Матвеев (1999) считает, что профессиональный коммерческий спорт сложился как своеобразная отрасль шоу-бизнеса, он развивается не только и часто не столько по законам самого спорта, сколько по законам получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища.

С ним соглашаются многие специалисты, отмечая, что профессиональный спорт следует рассматривать прежде всего как бизнес, как совокупность деятельности инкорпорированных фирм-клубов, главная задача которых состоит в продаже спортивного зрелища и извлечении прибыли, на это и нацелена вся его организационная структура. Профессиональные спортивные федерации, ассоциации, лиги, клубы являются сложнейшими коммерческими организациями – и в этом отношении ничем не отличаются от предприятий (корпораций, картелей, монополий, синдикатов, фирм) в других сферах деятельности. Поэтому в основе профессионального спорта лежат прежде всего экономические законы.

Американские юристы Р. Бэрри, У. Гоулд и П. Стаудохар (1986) утверждают: «Профессиональный спорт всегда являлся коммерческим предприятием, но теперь он превратился в настоящую индустриальную систему, центральным аспектом которой стали трудовые взаимоотношения между владельцами клубов и спортсменами».

Рабочая сила профессиональных спортсменов имеет свою специфику, но в принципе не отличается от рабочей силы, используемой в промышленности, сельском хозяйстве и других сферах. Рабочая сила спортсменов представлена комплексом их технико-тактических, физических, психических и интеллектуальных способностей, обеспечивающих высокую результативность в соревновательной деятельности.

С одной стороны, владельцы профессиональных команд и клубов, как и другие предприниматели, стремятся получить максимальную прибыль от эксплуатации рабочей силы – профессиональных спортсменов, с другой стороны, в профессиональном спорте созданы организации, защищающие интересы спортсменов.

Интересы профессиональных спортсменов представляют их ассоциации, играющие роль профсоюзов. Отношения между руководителями федераций и клубов и ассоциациями спортсменов определяются договорами, в которых отражаются порядок найма профессиональных спортсменов, минимальный уровень их заработной платы, порядок социального и пенсионного обеспечения и т.д. Содержание этих договоров в дальнейшем находит свое отражение в содержании индивидуальных контрактов между клубом и профессиональным спортсменом.

Сегодня в профессиональном спорте средний доход профессиональных спортсменов в игровых видах спорта намного выше среднего дохода специалистов наиболее престижных и высокооплачиваемых профессий – адвокатов, врачей, специалистов в области компьютерной техники и др. Особо выдающиеся спортсмены, специализирующиеся в баскетболе, футболе, американском футболе, бейсболе, не говоря уже о гольфе, теннисе или боксе, зарабатывают в несколько раз больше, чем ведущие специалисты и даже президенты крупных промышленных компаний и банков.

В последние годы доходы спортсменов в американском профессиональном спорте резко возросли. Особенно резко поднялась зарплата у баскетболистов, играющих в командах Национальной баскетбольной ассоциации. Средняя зарплата у всех игроков по контрактам превышает 1 млн долл., а у ведущих игроков доходы существенно превышают эту цифру.

Столь высокие доходы профессиональных спортсменов, естественно, определяются запросами рынка и отражают реальное место современного профессионального спорта как сферы предпринимательской деятельности.

Вместе с тем, как часто отмечается в прессе, высокие заработки спортсменов-профессионалов поражают воображение, вызывают возмущение многих обывателей, когда они сравнивают зарплату профессиональных спортсменов с зарплатой государственных служащих.

Споры вокруг астрономических заработков спортсменов-профессионалов происходят во многом потому, что болельщики продолжают считать профессиональный спорт – спортом, а не коммерческим предприятием.

подавляющее большинство спортивных обозревателей, считая профессиональный спорт развлекательным бизнесом, отмечают, что уровень зарплаты и гонораров спортсменов должен определяться прежде всего уровнем доходов, получаемых командами или организаторами соревнований, а не какими-либо другими соображениями. И с этим трудно не согласиться. Высокие доходы профессиональных спортсменов определяются запросами рынка и отражают сегодня реальное место отдельных видов профессионального спорта в сфере индустрии развлечений.

Основными источниками доходов клубов в профессиональном спорте являются:

- продажа билетов на соревнования;

- продажа прав на трансляцию соревнований радио- и телекомпаниям;
- доходы от концессии стадиона или дворца спорта и от парковки автомашин зрителей во время матчей;
- поступления от коммерческо-лицензионной, рекламно-спонсорской и издательской деятельности;
- продажа игроков;
- поступления из центральных фондов лиг;
- проценты на капиталы, вложенные в банки, и др.

Владельцы профессиональных команд – это богатые, зачастую даже очень богатые люди. Их в первую очередь интересуют материальные соображения, которые и оказывают огромное влияние на организацию и управление видом спорта, на систему проведения соревнований. Размещение профессиональных команд, как и их количество, определяются мотивами прибыли, спросом потребителей на зрелище. Именно по этой причине отмечается массовое перемещение профессиональных команд из одного города в другой на протяжении всей истории развития американского профессионального спорта.

Стремление к максимальному извлечению прибыли предопределяет деятельность организаций профессионального спорта, ориентированную на реализацию общей для всех клубов организационной и экономической политики, и в конечном счете монополизацию того или иного вида спорта.

Таким образом профессиональный спорт в итоге превратился в высокодоходный бизнес, сопоставимый по масштабам с ключевыми отраслями мировой экономики.

Несомненно, профессионально-коммерческий спорт выполняет и определенные общекультурные функции, но они находятся на заднем плане. К таким функциям, которые косвенно решает профессиональный спорт, можно отнести прежде всего популяризацию спорта и привлечение людей к занятиям спортом.

Американские специалисты выделяют и другие общекультурные функции профессионального спорта:

- спорт служит и для зрителей, и для участников безопасным клапаном, через который в общественно-приемлемой форме выходят накопившиеся в организме человека энергия, напряжение и враждебные чувства;
- спорт служит моделью жизни, и спортсмен является образцом для воспитания других членов общества;



– спорт – это духовный, почти религиозный институт, который использует свои ритуалы, церемонии и другие качества для поддержания ценностной системы общества.

Наряду с этим, В.Н. Платонов и С.И. Гуськов (1994), В.Н. Платонов (2002) отмечают, что для современного профессионального спорта характерен ряд специфических принципиальных особенностей, отличающих его от состояния и развития так называемого профессионализованного любительского спорта и прежде всего олимпийского спорта.

*Первая такая отличительная особенность профессионального спорта* – его ориентация на развитие тех видов, которые могут принести большие доходы или, как минимум, обеспечить покрытие собственными доходами всех расходов.

*Вторая отличительная особенность профессионального спорта* – стремление его организаций обеспечить создание и поддержание в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции, без которой вид спорта теряет привлекательность для зрителей, утрачивается интерес к нему со стороны телевидения и спонсоров. Поддержание высокой конкуренции осуществляется прежде всего путем постоянного поиска и привлечения в систему профессионального спорта молодых одаренных спортсменов.

Интенсивно пополняется профессиональный спорт за счет притока спортсменов в высшие лиги из низших профессиональных лиг и из стоящих еще ниже их по уровню студенческих команд, а также притока ярких спортсменов, достигших высоких результатов в олимпийском спорте. Причем немало из них довольно быстро достигали вершин и в профессиональном спорте.

Для того чтобы поддержать соревновательную атмосферу в игровых видах профессионального спорта, в США создана достаточно сложная система найма игроков, ограничивающая спортсменов в выборе команд, за которые они хотели бы выступать, и определяющая порядок их перехода из одной команды в другую. Основная цель этой системы – такое распределение игроков, которое обеспечивало бы высокий уровень мастерства различных команд лиги, способствовало поддержанию в ней высокой конкуренции и, на этой основе, получению больших доходов.

*Третья отличительная особенность профессионального спорта* – большое значение, придаваемое формированию в каждом из видов профессионального спорта спортивной элиты, называемой в спортивном бизнесе «манимэн», – выдающихся спортсменов,

привлекающих особое внимание зрителей и пользующихся повышенной популярностью в обществе. Для популяризации таких спортсменов используются не только показатели их спортивного мастерства, но и образ их жизни, увлечения, доходы и т.п.

Вся история профессионального спорта убедительно свидетельствует о том, что спортивная элита и связанная с ней информационная, рекламная, спонсорская, общественная деятельность являются мощными факторами развития вида спорта и повышения прибылей.

*Четвертая принципиальная особенность профессионального спорта* – наличие достаточно эффективной и постоянно совершенствуемой системы социальной защиты спортсменов. В охране интересов профессиональных спортсменов велика роль посреднических агентств, которые от имени спортсменов заключают все коммерческие договоры, вкладывают заработанные спортсменами деньги в то или иное дело и т.д. Несмотря на то что менеджеры и агенты берут за услуги достаточно высокий процент (до 20% и более), их деятельность оказывается эффективной.

Следует сказать, что еще 35–40 лет назад профессиональные спортсмены были той частью наемных служащих, с которой обращались наиболее несправедливо – как в отношении условий труда и социальных гарантий, так и в распределении доходов.

Но в последнее время положение профессиональных спортсменов существенно изменилось к лучшему. Значительно улучшились их материальное вознаграждение, условия труда и найма, возросло материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов, повысилось качество работы тренерского состава, приняты достаточно эффективные меры по охране здоровья спортсменов и обеспечению безопасности их участия в соревнованиях. Этому способствовали как постоянный рост популярности спорта в связи с огромным интересом, который стало проявлять к нему телевидение, так и широкое развитие спонсорства и маркетинга, а также деятельность ассоциаций спортсменов и посреднических организаций, сумевших добиться упорядочения отношений между профессиональными спортсменами и предпринимателями на основе долгосрочных коллективных договоров.

В профессиональный спорт вовлечены тысячи людей: спортсменов, тренеров, организаторов, людей обеспечивающих содержание, питание, проживание, транспортировку, экипировку, охрану

спортсменов и т.д. На спорт расходуют и на спорте зарабатывают сотни миллионов долларов.

Не составляет секрета и то, что в профессиональном спорте, там, где крутятся большие деньги, процветает криминализация. Имели место и террористические акты на крупнейших соревнованиях, и убийство спортивных функционеров. Кроме того, вспышки и проявления насилия и грубости, случаи употребления допинга и наркотиков резко контрастируют с тем, что мы привыкли ждать от спорта. Вместе с тем в профессиональном спорте есть очень много положительных моментов, делающих его привлекательным.

В настоящее время параллельно развиваются и активно функционируют большое количество международных любительских спортивных федераций и профессиональных союзов, лиг и ассоциаций. На протяжении столетия профессиональный и олимпийский, любительский спорт развивались самостоятельно, создавая каждый свою сложную систему соревнований, организации и методики подготовки спортсменов, воспитывая выдающихся спортсменов, поражающих виртуозным мастерством и удивительными достижениями.

По мнению В.Н. Платонова (2004), в любительском спорте высших достижений, включающим и олимпийский спорт, система спортивной подготовки разрабатывалась многими десятилетиями. В ней существуют сложная система отбора и построения подготовки, методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов, система контроля и управления непосредственной подготовкой к главным соревнованиям и т.п. В меньшей мере разработаны вопросы содержания соревновательной деятельности, управления спортсменом и командой в условиях соревнований, командной подготовки в спортивных играх, управления психическим состоянием спортсменов и команд в условиях соревнований и др.

В профессиональном же спорте ситуация во многом противоположная. Например, в спортивных играх значительную часть года спортсмены готовятся индивидуально, самостоятельно решая вопросы развития двигательных качеств, совершенствования техники и т.д. Тренер только требует, чтобы каждый игрок имел соответствующий уровень физической и технической подготовленности к периоду командной подготовки и соревнований, за качество и эффективность которых он, тренер, и отвечает.

В связи с этим структура и содержание процесса подготовки на данных этапах тренировочного года не только в различных видах профессионального спорта, но и у разных спортсменов-профессионалов одной команды отличаются исключительным многообразием и разноплановостью, очень часто не имеют научного обоснования, а базируются на взглядах спортсмена и его консультантов. В то же время хорошо разработана и высока эффективность командной подготовки, когда спортсмены собираются на сборы перед периодом ответственных соревнований или тренируются совместно в перерывах между играми. Продуманность, рациональность, разнообразие и учет индивидуальности каждого игрока, высочайший уровень ответственности и самоотдачи каждого спортсмена обеспечивают высокую эффективность подготовки и позволяют команде в целом в течение очень непродолжительного периода – от 2–3 до 4–6 недель – выйти на высокий уровень готовности к соревнованиям.

Обмен опытом, накопленным в этих во многом самостоятельно развивавшихся на протяжении долгих лет составных частях современного спорта высших достижений, несомненно будет способствовать дальнейшему росту мастерства спортсменов. Например, уровень мирового хоккея в последние 20–25 лет вырос благодаря многочисленным встречам между европейскими командами и профессиональными клубами НХЛ, обмена игроками НХЛ и Европейской лиги, а в настоящее время – и КХЛ. Европейский хоккей почерпнул у профессионалов технику и тактику силовой борьбы, индивидуальной игры вблизи ворот соперника и т.п., а североамериканский профессиональный хоккей обогатился игрой в пас, маневренностью и динамичностью, характерными для европейского хоккея.

Бытует мнение о крайней безжалостности системы спортивной подготовки и соревновательной деятельности в профессиональном спорте по отношению к спортсменам, к их здоровью.

Однако это мнение не вполне правомерно. Так, например, В.Н. Платонов (2002), ссылаясь на мнения специалистов, непосредственно сталкивающихся с подготовкой профессиональных спортсменов в Европе и США, отмечает, что именно с позиций охраны здоровья, профилактики перегрузок, травм, эффективности медицинского обеспечения профессиональный спорт в его лучших проявлениях стоит неизмеримо выше олимпийского спорта. В конечном счете, забота о здоровье спортсменов-профессионалов

проявляется в явно большей продолжительности их выступлений на высшем уровне по сравнению со спортсменами-любителями. Например, сильнейшие велосипедисты-шоссейники бывшего СССР, добивавшиеся выдающихся достижений на чемпионатах мира среди любителей, на Олимпийских играх и велогонках мира, обычно оказывались неспособными выступать на уровне высших достижений более 2–4, редко 5–7 лет. Мало кому из них удавалось продлить спортивную карьеру до 25–28 лет. Причинами этого являлись недостаточная мотивация, избыточные нагрузки, неэффективное лечение травм, хронические заболевания, участие в соревнованиях при недолеченных травмах или в состоянии болезни, неэффективное питание и т.д.

В профессиональном велоспорте ситуация иная. Здесь своих наивысших результатов спортсмены, как правило, добиваются в возрасте 25–30 лет, а многие выдающиеся велосипедисты становились победителями и призерами крупнейших соревнований среди профессионалов и в более старшем возрасте. Продолжительность активной спортивной карьеры в профессиональном спорте у многих гонщиков составляет 5–10 и даже 10–15 лет. И это при том, что объем работы в течение года у велосипедистов-профессионалов часто достигает 45–50 тыс. км, при ежедневном объеме в 150–200 км, а количество соревновательных дней в году – 150–170.

В таком очень травмоопасном виде спорта, как американский футбол, спортсмены в ведущих профессиональных клубах обычно выступают в течение 4–6, а часто и 10–15 лет, а приходят они в профессиональные команды обычно в возрасте 22–24 лет. Понятно, что такие показатели не могли быть достигнуты без соответствующей заботы о здоровье спортсмена. Это, к примеру, проявляется уже в том, что за период соревнований в американском футболе спортсмен обычно участвует не более чем в 8–12 ответственных матчах, а молодые спортсмены в 4–6 матчах. Количество игроков в одной команде, как правило, составляет 47 человек при 11 игроках, одновременно выступающих в каждом матче.

Было бы наивным думать, что забота о здоровье спортсменов, об их долгожительстве в спорте беспокоит менеджеров, тренеров и руководителей клубов исключительно из гуманных соображений. В основе этой заботы лежат совсем другие факторы: в профессионального спортсмена сегодня вкладываются большие деньги, которые должны приносить прибыль. И именно этот фактор

является первоочередным в заботе о его здоровье и благополучии. Заинтересован в этом и сам спортсмен. Поэтому в профессиональном спорте практически отсутствуют проблемы дисциплины, сознательного отношения к своему режиму, вредных привычек, профилактических и оздоровительных мероприятий и т.п.

Сильные стороны профессионального спорта делают его достаточно привлекательным для спортсменов не только перспективой высоких доходов, но и в связи с возможностью самосовершенствования, максимального раскрытия своих способностей, достижения высокого уровня спортивного мастерства. Это отмечают многие наши выдающиеся спортсмены, подписавшие в разное время контракты с различными профессиональными клубами Западной Европы, США, Канады, Австралии.

Вместе с тем, по мнению Л.П. Матвеева (1999), именно профессионализированный любительский спорт остается той специфической деятельностью, в сфере которой в большей степени обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств спортсменов, которые неуклонно ведут к высоким спортивным достижениям.

В целом же следует сказать, что как в профессиональном, так и в любительском спорте высших достижений отмечается исключительно высокий уровень мастерства спортсменов. Однако в тех видах, которые особенно популярны в мире профессионального спорта, конечно, мастерство профессионалов заметно выше, чем спортсменов-любителей. А в видах спорта, которые наиболее популярны в олимпийском спортивном движении (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика и др.), исключительно высок и уровень организации, и методики подготовки спортсменов и, конечно, уровень их спортивного мастерства. Поэтому вполне естественно, что наблюдающееся сейчас сближение профессионального и любительского спорта высших достижений, обмен опытом, накопленным как в том, так и в другом, несомненно, будут способствовать дальнейшему развитию современного спорта, росту мастерства спортсменов, повышению эффективности системы их подготовки.

Существует мнение, будто современный спорт высших достижений целиком превращается в профессионально-коммерческий спорт. Л.П. Матвеев (1999) считает, что ошибка тут заключается в том, что профессионализация спорта отождествляется с его тотальной коммерциализацией, а это совсем не одно и то же.

В действительности современный профессиональный спорт вовсе неоднороден. В нем надо различать тот самый профессионально-коммерческий, который сформировался как отрасль бизнеса, и не сводящийся к бизнесу профессионализированный спорт подлинно высших достижений, унаследовавший традиции любительского спорта и социально-мотивационные стороны профессионального. Только такой спорт условно можно назвать «профессионально-супердостиженческим».

Существуют и другие факторы, не позволяющие окончательно отказаться от понятий – профессиональный и любительский спорт. В.Н. Платонов и С.И. Гуськов (1994) отмечают, что профессионализация в спорте сдерживается определенными границами, расширять которые можно лишь отчасти, так как различные виды спорта пригодны к коммерциализации в весьма разной степени. Многие виды спорта не могут быть коммерциализированы из-за недостаточной популярности и зрелищности. Эту ситуацию можно компенсировать лишь активностью спортивных федераций и самих спортсменов, а также целенаправленной государственной политикой содействия.

Наряду с этим, с позиции отдельных федераций, нецелесообразно объединять спортсменов-профессионалов и любителей. Например, Международная федерация любительского бокса (AIBA) определяет, что ни один боксер, принявший участие в поединках, в которых больше шести раундов, не может быть допущен к соревнованиям, организуемым федерацией любительского бокса. Руководство федерации считает, что любительский бокс принципиально отличается от профессионального – как по продолжительности боев, так и по системе подготовки и организации, финансирования и отношения многих спортсменов к этому вопросу.

В баскетболе, напротив, FIBA решала положительно вопрос допуска ведущих профессионалов из NBA и ABA (профессиональные союзы баскетболистов) к чемпионатам мира и Олимпийским играм, что было воспринято с опаской многими специалистами США. Они считают, что это приведет к снижению интереса к этому виду спорта в американских университетах, поскольку в таком случае у баскетболистов-студентов не будет шансов попасть в сборную команду США.

Существует также серьезное опасение, что участие профессионалов может существенно снизить интерес к турнирам ба-

скетболистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх в связи с явным неравенством игры сильнейших профессионалов и остальных соперников.

Современный спорт высших достижений профессионализируется достаточно высокими темпами, однако две его ветви никогда полностью не сольются – профессионализированный некоммерческий и коммерческий спорт. Л.П. Матвеев (1999) считает, что между некоммерческим и коммерческим профессиональным спортом есть переходные каналы и смешанные формы организации спортивной деятельности. Пока они не вполне отлажены, а нередко искажены, что порождает свои коллизии (несвоевременная, наносящая ущерб спорту высших достижений «утечка» ведущих спортсменов из национальных сборных команд в коммерческий спорт, диспропорция в материальном поощрении спортсменов в различных видах и сферах профессионального спорта и т.п.). Здесь еще предстоит много сделать для адекватного функционирования обоих разделов спорта высших достижений и гармонизации отношений между ними.

#### 6.4. Проблемы организации справедливой игры (фэйр плэй)\*

Понятие «справедливая игра» включает в себя два подхода – соблюдение правил и поведение в спортивном духе. Справедливая игра демонстрирует отношения и модели поведения в спорте, согласующиеся с убеждением, что спорт – этическое занятие. Оно исключает акты обмана, использования запрещенных стимулирующих препаратов (допингов), а также любых форм эксплуатации и насилия в попытке добиться победы.

Однако постоянно возрастающее политическое и экономическое значение спортивных побед, не прекращающийся рост спортивных рекордов, острое соперничество в крупнейших соревнованиях, чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта – все это является причиной активного поиска интенсификации путей повышения спортивного мастерства. Одним из таких путей, позволяющих добиться существенного улучшения результатов спортсменов в соревнованиях, оказалось применение различных стимулирующих препаратов. **Распро-**

\* Fair play (англ.) – справедливая игра.

**странение допинга** в современном спорте превратилось в острейшую проблему, отодвинув на второй план многие другие противоречия и сложности спорта.

Вещества, применяемые в качестве допинга, обычно являются высокоактивными веществами, выделяемыми животными или растительными организмами, или их синтетическими аналогами. Почти все они используются в лечебной практике, где их применение является вынужденным и обычно строго контролируемым, осуществляется под наблюдением врача. В спортивной практике, к сожалению, применение высокоактивных веществ осуществляется с грубыми нарушениями дозировок и продолжительности приема, не говоря уже о соображениях морального и нравственного порядка. Все это нередко приводит к тяжелым нарушениям здоровья спортсменов, а иногда и их смерти.

В связи с этим международные спортивные организации (МСО) выразили серьезную обеспокоенность последствиями использования допинга для здоровья спортсменов, нарушения принципов справедливой игры, а также будущего развития спорта. Первой спортивной организацией, которая начала действенную борьбу против применения допинга, был МОК. Начиная с Игр XIX Олимпиады (1968 г., Мехико) допинг-контроль стал проводиться специально созданной при МОК Медицинской комиссией. Она была образована в 1967 г. В настоящее время на всех континентах мира созданы лаборатории, которые осуществляют анализ проб на употребление допинга. Долгое время МОК и несколько международных спортивных федераций (МСФ) оставались единственными, кто вел борьбу с «чумой XX в.». На Олимпийских играх 1988 г. в Сеуле был дисквалифицирован один из самых знаменитых спортсменов мира – канадский спринтер Бен Джонсон (и ряд других спортсменов). После этих Игр МСФ, НОК подключились к борьбе с допингом. К сожалению, неприятности, связанные с выявлением приема запрещенных препаратов, происходят и с российскими спортсменами.

В настоящее время действует Международная хартия по борьбе с допингом в спорте, которой руководствуются все правительственные и неправительственные спортивные организации.

В начале 2000 г. для контроля за употреблением запрещенных препаратов создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). В 2003 г. разработан и принят Всемирный антидопин-

говый кодекс, представляющий собой комплексную программу борьбы с допингом, в основе которой принят единый для всех видов спорта перечень запрещенных веществ, составляемый и ежегодно обновляемый МОК; приняты единые правила и процедуры антидопингового контроля, включающие внезапный внеплановый контроль во время соревнований и тренировочного процесса; сведены воедино санкции за применение допинга и обеспечение их реализации на национальном уровне; произошло развитие сотрудничества МОК, НОК и МСФ с правительственными организациями для борьбы с торговлей запрещенными препаратами.

Сознавая, что применение допинга ставит под угрозу этические принципы и воспитательные ценности, закрепленные Международной хартией физического воспитания и спорта, в октябре 2005 г. Генеральная конференция ЮНЕСКО также разработала и приняла Конвенцию по борьбе с допингом в спорте. Будучи преисполнена решимостью предпринимать дальнейшие более активные совместные действия по искоренению допинга в спорте как на национальном, так и на мировом уровнях, Российская Федерация в декабре 2006 г. ратифицировала Конвенцию ЮНЕСКО на уровне Федерального закона. В нашей стране создана Национальная антидопинговая организация РУСАДА.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (статья 26) определены меры по противодействию использованию допинговых средств и (или) методов, которые включают:

- установление обязательного допингового контроля при проведении международных спортивных соревнований и всероссийских спортивных соревнований;
- установление ответственности за использование допинговых средств и (или) методов, а также за принуждение к их использованию и пропаганду их использования;
- установление ответственности за фальсификацию лекарственных средств и пищевых добавок посредством включения допинговых средств в их состав, реализацию таких лекарственных средств и пищевых добавок, а также за деятельность, направленную на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления, использования допинговых средств и местах их приобретения;

- предупреждение применения допинговых средств и (или) методов;
- повышение квалификации специалистов, осуществляющих допинговый контроль;
- включение в программы образовательных учреждений, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов о причинении вреда здоровью спортсменов вследствие использования допинговых средств и (или) методов;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- проведение научных исследований в области разработки новых методов допингового контроля;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций, спортсменов, тренеров, врачей и других специалистов за нарушение правил обязательного допингового контроля.

Порядок проведения обязательного допингового контроля утверждается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Общероссийские спортивные федерации обязаны осуществлять мероприятия в области проведения обязательного допингового контроля и применять спортивные санкции (в том числе спортивную дисквалификацию) в отношении спортсменов, использующих допинговые средства и (или) методы, и лиц, принуждающих спортсменов использовать допинговые средства или методы.

В Трудовом кодексе Российской Федерации также предусмотрены меры по предотвращению использования допинговых средств и методов. Согласно статье 348<sup>2</sup> ТК РФ в трудовом договоре со спортсменом обязательно должен присутствовать пункт об обязанности спортсмена не использовать запрещенные в спорте средства (допинг) и (или) методы, проходить допинговый контроль, а в трудовом договоре с тренером – об обязанности последнего принимать меры по предупреждению использования спортсменом допинговых средств и методов.

Использование спортсменом, в том числе однократное, допинговых средств и методов, выявленное при проведении допингового контроля, должно стать основанием для прекращения трудового договора с ним (ст. 348<sup>17</sup> ТК РФ).

Спорт без правил невозможен. Спорт, часть правил в котором нарушается, перестает существовать. В связи с этим остро стоит

вопрос зависимости итогов соревновательной борьбы от **справедливости судейства**, особенно в видах спорта с субъективной оценкой результатов (спортивная и художественная гимнастика, различные виды борьбы, бокс, прыжки в воду, фигурное катание, спортивные танцы и т.п.) и невозможности опротестовать результаты даже в случаях явно необоснованных судейских решений.

Судья может допустить непреднамеренную ошибку в трактовке действий спортсменов в соответствии с правилами. Временами рефери может отойти от принципа непредвзятости в пользу соперников из конкретной страны, континента или этнической группы. Например, В.Н. Платонов (2004) обращает внимание на то, что на Играх XXVI Олимпиады в Атланте отмечалась необъективность судейства в спортивной гимнастике, различных видах борьбы и даже в легкой атлетике, где протекционистски настроенные в пользу американских спортсменов отдельные судьи совершили поступки, не совместимые с принципами Олимпийской хартии. При этом спортивные функционеры России не сумели должным образом отстоять позиции своих спортсменов в некоторых сомнительных ситуациях. Это не только привело к ущемлению прав ряда спортсменов, незаслуженно лишенных медалей, тяжело травмировало их психику, но и явилось примером грубого попрания основополагающих принципов олимпизма и норм международного права.

В связи с коммерциализацией и профессионализацией спорта, на который тратятся большие деньги и на котором зарабатываются большие деньги, сформировалась еще одна проблема «справедливой игры», связанная с вопросами **проведения «договорных матчей», подкупа спортсменов и обеспечения беспристрастного судейства соревнований**. Недаром в Уголовный кодекс России в 1997 г. впервые включена 184 статья, предусматривающая наказание за подкуп участников и судей спортивных соревнований. Дело осталось за малым – научиться находить доказательную базу и пользоваться этой статьей.

Спортивные федерации и другие спортивные организации на национальном, региональном и международном уровнях вносят важный вклад в формирование окружающей обстановки в духе справедливой игры, установления и применения соответствующих правил и положений. Международный комитет справедли-

вой игры (CIFP) озабочен тенденциями, наблюдаемыми в развитии спорта во всем мире, подрывающими справедливую игру. Их важной целью является пропаганда и распространение правила справедливой игры по всему миру, а также создание условий в которых данный принцип может существовать.

### **6.5. Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий**

*Насилие в спорте*, когда это имеет место, представляет угрозу здоровью спортсменов и спорту в целом. В спортивной деятельности всегда присутствует риск получения травм. Он возрастает, если спортсмены идут на крайности, превышая границы своего мастерства, силы, выносливости или какими-либо запрещенными действиями стремятся помешать соперникам добиться победы. Насилием в спорте следует признавать жестокость к сопернику, неуважительное отношение к зрителям и спортивным арбитрам, любые другие проявления, унижающие честь и достоинство личности. Во время тренировок и соревнований не должно создаваться прямых или косвенных угроз жизни и здоровью занимающихся.

Спортсменам оставлено право самим решать, до какой степени рисковать в спортивной борьбе. При этом опасность получения травм, причиненных спортсменом самим себе, не считается насилием. Неоправданной (насильственной) считается ситуация, когда тренер или спортивный функционер в стремлении повысить свою репутацию принуждают спортсменов рисковать жизнью и здоровьем в достижении более высоких результатов.

Насилие проявляется также в грубости и нарушении правил ведения спортивной борьбы. Например, в некоторых спортивных состязаниях, не предусматривающих непосредственного контакта между спортсменами, иногда происходят их столкновения, приводящие к изменению соревновательной ситуации. В таких случаях судьям предстоит решать, кто в этом виноват и было ли насилие преднамеренным или случайным. Иногда это бывает сделать весьма затруднительно, так как только спортсмен знает, вел ли он себя в спортивном духе или нет.

В ряде видов спорта допускается непосредственный телесный контакт, который является частью состязания. Толчок плечом

в футболе и прямые столкновения в хоккее оговариваются правилами. В единоборствах он не только разрешен, но и предопределяет исход соревнований. Ограничение правилами определенных действий и применение защитного инвентаря позволяют обеспечивать безопасность. Есть границы ведения спортивной борьбы, которые нельзя нарушать по отношению к сопернику, даже если он добровольно принимает проявление вашей агрессивности.

В равной степени насильственные действия зрителей друг к другу или игрокам и рефери являются вопиющим нарушением спортивной этики и подрывают основы самого существования спортивных соревнований. Спортивные арбитры, тренеры, спортивные функционеры, средства массовой информации и сами спортсмены могут внести наибольший вклад в контроль над насилием и его предупреждение.

Спорт высших достижений – это максимизированная сфера человеческой деятельности. Нагрузки, реализуемые в спорте высших достижений, практически подошли к пределу человеческих возможностей. Для такой деятельности характерны *повышенный травматизм*, различного рода профессиональные заболевания, перенапряжения, предпатологические и патологические изменения в работе отдельных органов и систем, представляющие угрозу для здоровья спортсменов, эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности. В современном спорте существует множество факторов риска, способных привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья, а в отдельных случаях и смертельному исходу. Трудно найти спортсмена высокого класса, так или иначе не пострадавшего от спортивных травм. Травмы заставили уйти из спорта многих выдающихся атлетов, серьезно повлияли на эффективность подготовки и спортивные результаты.

Наиболее часто травмы встречаются у спортсменов в таких видах спорта, как футбол и другие спортивные игры, единоборства, скоростно-силовые и сложнокоординационные виды. По данным, приводимым В.Н. Платоновым (2004), в этих видах спорта высококвалифицированные спортсмены – члены сборных команд по причине профессиональных заболеваний и травм вынуждены пропускать от 7 до 45% тренировочных занятий и от 5 до 35% соревновательных стартов. Многие выдающиеся спортсмены значительно больше времени и внимания вынуждены уделять лечению

заболеваний и травм, чем тренировочной и соревновательной деятельности. Некоторые спортсмены перенесли по несколько сложнейших операций, затратив огромные силы и время на реабилитацию, восстановление уровня подготовленности. Прямые и косвенные затраты на лечение спортивных травм достигли огромных размеров.

В настоящее время принимаются достаточно эффективные меры по охране здоровья спортсменов и обеспечению безопасности их участия в соревнованиях. В мире создана целая сеть медицинских учреждений занимающихся проблемами лечения и восстановления работоспособности спортсменов. Применение в зависимости от стадии патологического процесса консервативных и оперативных методов лечения способствует быстрейшему возвращению спортсмена в строй. А профилактика травм и их диагностика в самом раннем периоде заболевания позволяют спортсменам сохранить спортивную форму и добиться высоких результатов.

Эффективность профилактической работы спортсменов и тренеров находится в прямой зависимости от знаний факторов риска, способных привести к заболеваниям и травмам. Специалисты выделяют внешние и внутренние причины, вызывающие травматизм спортсменов, являющиеся факторами риска и требующими внимания для профилактики.

*Внешние причины* могут быть обусловлены:

- характером внешней среды, в которой приходится проводить тренировки и участвовать в соревнованиях (погодные, климатические и географические условия);
- состоянием спортивных сооружений, качеством спортивного инвентаря, оборудования, экипировки;
- спецификой вида спорта;
- организацией соревнований и качеством судейства;
- нерациональным построением различных компонентов подготовки (разминка, режим работы и отдыха, тренировочные средства, соревновательная деятельность и др.).

*Внутренние причины* могут быть обусловлены:

- возрастом спортсмена, морфофункциональными особенностями;
- незалеченными травмами;
- хроническими и другими заболеваниями;

- диспропорцией мышечного развития и утомлением;
- недостаточным технико-тактическим мастерством;
- психологической неустойчивостью и неадекватностью поведения в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма должна предусматривать деятельность в нескольких направлениях: организационном, материально-техническом, медико-биологическом, спортивно-педагогическом. В каждом из них кроются как факторы риска, так и большие возможности профилактики спортивного травматизма, быстрого и эффективного лечения спортивных травм, реабилитации после них, повышения эффективности спортивной подготовки.

Проблема **терроризма и крупных трагедий** на спортивных аренах не является чисто «спортивной». Однако крупные международные спортивные форумы – Олимпийские игры, чемпионаты мира и континентов и т.п. – создают «идеальные условия», где могут «проявить себя» международные террористы и современные вандалы, действия которых приводят к серьезным трагедиям при проведении спортивных мероприятий.

Например, крупную террористическую акцию предприняли члены палестинской организации «Черный сентябрь» на Играх Олимпиады в Мюнхене, приведшую к гибели взятых в заложники израильских спортсменов. Аналогичный террористический акт был осуществлен при проведении Олимпийских игр в Атланте в 1996 г. – взрыв в Олимпийском парке, в результате которого пострадало свыше 100 человек. В связи с этим при проведении крупных спортивных мероприятий предпринимают беспрецедентные меры безопасности.

Крупные трагедии на стадионах мира обычно происходят во время проведения спортивных мероприятий, собирающих большое количество зрителей. Основные причины здесь – плохая предварительная продуманность организации, массовые беспорядки среди зрителей, технические издержки конструкции спортивных сооружений и т.п.

За последние 30 лет произошло более 10 крупных трагедий. Например, в 1982 г. в Москве на стадионе «Лужники» во время футбольного матча московского «Спартака» с голландским «Хаарлемом» в розыгрыше Кубка УЕФА давка болельщиков стала причиной гибели около 70 человек; в 1989 г. на стадио-



не английского города Шеффилда во время футбольной встречи между клубами «Ноттингем Форест» и «Ливерпуль» в возникшей на трибунах давке погибли 94 человека, около 200 были ранены.

Проблема обеспечения безопасности при проведении крупных спортивных мероприятий всегда будет злободневной, она требует четких и продуманных действий организационных комитетов по подготовке и проведению крупных международных соревнований.

Необходимо отметить, что для периода конца XX – начала XXI в. наметилась характерная тенденция уменьшения количества противоречий и проблем внутри спортивного движения, связанных с идеологией и политикой, однако остается ряд острых нерешенных вопросов и, прежде всего, несмотря на применяемые меры, сохраняются проблемы употребления допинга спортсменами, насилия, высокого травматизма в спорте высших достижений, обеспечения объективности судейства, устранения неадекватных условий при подготовке и проведении крупных международных соревнований и др.

### **? Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Какие проблемы являются наиболее актуальными для спорта высших достижений?
2. Чем отличаются проблемы единства международного спортивного движения с момента его возникновения и в настоящее время?
3. Между какими организациями наблюдается активизация и рационализация сотрудничества в рамках международного спортивного движения?
4. В чем проявился перенос противоречий в идеологии и политике на международный спорт?
5. Какие меры предпринимались международным спортивным сообществом по искоренению расовой дискриминации в международном спортивном движении?
6. В чем заключаются проблемы коммерциализации современного спорта?
7. Какие подходы существуют к оценке проблемы коммерциализации современного спорта?
8. Какие проблемы возникают в связи с профессионализацией спорта?
9. Назовите противоречия между любительским и профессиональным спортом.

10. В каком направлении в настоящее время может развиваться некоммерческий профессионализированный любительский спорт?
11. Какая тенденция является характерной для развития спорта высших достижений на современном этапе?
12. В каких регионах и по каким признакам имеются различия в развитии современного профессионального спорта?
13. Что представляет собой профессиональный коммерческий спорт?
14. Какие источники доходов определяют материальное положение профессиональных клубов?
15. В чем заключается рабочая сила профессиональных спортсменов?
16. Кто защищает интересы спортсменов в профессиональном спорте?
17. Какие доходы получают профессиональные спортсмены и чем определяется их уровень?
18. Какие основные функции реализуются в профессиональном спорте?
19. Какие принципиальные особенности отмечают специалисты в развитии современного профессионального спорта?
20. Назовите особенности подготовки спортсменов в профессиональном и любительском спорте.
21. К чему приводит обмен опытом в профессиональном и любительском спорте высших достижений и к чему может привести сближение любительского и профессионального спорта?
22. Чем в первую очередь вызвана забота менеджеров и тренеров о здоровье профессиональных спортсменов?
23. Какие сильные стороны профессионального спорта отмечают ответственные спортсмены, подписавшие в разное время контракты с профессиональными лигами?
24. Какие направления профессионально ориентированного спорта развиваются в настоящее время?
25. В чем, по-вашему, причины распространения допинга в современном спорте?
26. Какие вещества определяют как допинговые и почему запрещено их использование в спорте?
27. Какие меры предпринимаются в международном спортивном движении по искоренению использования допинга в спорте?
28. Какие меры предусмотрены в Российском законодательстве по борьбе с допингом?
29. Что признается насилием в спорте?
30. К чему может привести насилие в спорте?
31. Какие виды насилия различают в современном спорте?
32. Кто и что может препятствовать развитию насилия в спорте?
33. К каким негативным последствиям могут привести нагрузки, реализуемые в современном спорте высших достижений?

34. Какие меры необходимо предпринимать для охраны здоровья спортсменов и для профилактики травматизма?
35. Как решаются проблемы терроризма и крупных трагедий при проведении спортивных мероприятий?
36. Какие еще проблемы требуют решения для организации справедливой игры?

---

**Часть II**  
СИСТЕМА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

---

### 7.1. Средства спортивной тренировки

Спортивная тренировка определяется как специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений. В теории и методике спорта термином *«упражнение»* принято называть регулярное воспроизведение целесообразных действий (избирательно или комплексно), упорядоченных по принципам достижения эффекта подготовительной деятельности (Матвеев Л.П., 1997).

При систематизации массы упражнений, используемых в качестве средств подготовки, важно учитывать ряд признаков, выражающих особенности их содержания и форм, принадлежность к различным разделам подготовки, специфику воздействия на прогрессирование в избранной спортивной деятельности. *Эффект упражнения* может выражаться в научении рациональным способам выполнения действий и совершенствовании их, а также в развивающем воздействии на физические и психические возможности занимающихся, в повышении, сохранении и восстановлении уровня дееспособности.

Наряду с этим, Л.П. Матвеев (1977, 1991, 1997) обращает внимание на то, что совокупность упражнений, используемых в подготовке спортсмена, с одной стороны, представляет собой то основное, из чего складывается комплекс специфических *средств*, с другой стороны, методически отлаженные формы сочетания и воспроизведения действий в упражнениях составляют главную часть арсенала практикуемых в ней *методов*. Таким образом, упражнения фигурируют здесь как бы в двойном значении: в качестве средств и в качестве методов подготовки.

Л.П. Матвеев (1999) считает, что по характеру деятельных факторов, определяющих особенности содержания действий, в числе подготовительных упражнений следует различать физические и иные упражнения. Во всех видах спорта, соревновательная деятельность в которых является высокоактивной двигательной дея-

тельностью самого спортсмена, преобладающая масса подготовительных упражнений представляет собой именно **физические упражнения**. Поэтому долгое время специалисты сосредотачивали свое внимание почти исключительно на физических упражнениях. Однако отнюдь не все практикуемые подготовительные упражнения можно назвать физическими. В частности, в спорте применяют и упражнения, получившие наименование **идеомоторных** (мысленное воспроизведение двигательных действий), и **психорегулирующие** упражнения различного типа, и **абстрагированные тактические** упражнения, выполняемые на макетах и т.п.

**Физическое упражнение** – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося (Курамшин Ю.Ф., 2004).

По специфике воздействия и принадлежности к различным разделам подготовки физические упражнения условно могут быть подразделены на отдельные группы. По устоявшемуся мнению большинства специалистов целесообразно различать: **соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные** упражнения. Наряду с этим, В.Н. Платонов (1997) считает целесообразным выделить группу так называемых **вспомогательных** (полуспециальных) упражнений, а Л.П. Матвеев (1999) выделяет группу **восстановительных** упражнений.

**Соревновательные упражнения** – это целостные действия либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных, ограниченных по двигательному составу действий (скоростно-силовые, циклические виды спорта). Другая группа характеризуется соревновательными действиями, носящими комплексный характер, в которых двигательные действия осуществляются в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и формы движений (игровые виды спорта, единоборства). Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений с постоянным составом, но включающие различные двигательные действия (многоборья). Наряду с этим, существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянным изменяющимся содержанием (сложно-координационные виды спорта).

При выполнении соревновательных упражнений, как правило, достигаются максимально «высокие», предельные режимы функционирования систем организма, требующие проявления максимального уровня адаптационных возможностей спортсмена.

Вместе с тем в процессе спортивной тренировки используются соревновательные упражнения, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно-соревновательных. Такие режимы создаются при отягощенных или облегченных формах выполнения соревновательного упражнения.

Удельный вес собственно-соревновательных упражнений в подготовке спортсменов большинства видов спорта, за исключением спортивных игр и единоборства, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

**Специально-подготовительные упражнения охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действий, приближенных к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых двигательных качеств и деятельности функциональных систем организма.**

У спортивных специалистов сложилось устойчивое мнение, что упражнение правомерно считать специально-подготовительным либо по форме выполнения, либо по характеру работы нервно-мышечного аппарата, либо по функционированию основных энергетических систем.

К числу специально-подготовительных упражнений относятся отдельные части соревновательного упражнения, его элементы, отдельные комбинации или их связки, выполняемые в обычных, облегченных и затрудненных условиях. В эту же группу можно отнести упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательных действий (упражнения на лыжероллерах – для лыжников и биатлонистов, прыжки на батуте – для гимнастов и прыгунов в воду и т.п.).

Круг специально-подготовительных упражнений достаточно ограничен. С одной стороны, состав специально-подготовительных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины, с другой стороны, они не должны быть тождественны собственно соревновательному упражнению. По каким-то параметрам они должны обеспечивать режимы работы отдельных систем организма, превышающие существующие параметры

соревновательного упражнения. Они создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более напряженное и дифференцированное воздействие на различные системы организма, обеспечивающие высокую эффективность соревновательных действий.

К числу специально-подготовительных упражнений, направленных на преимущественное освоение техники движений, следует отнести подводящие упражнения, в основе которых используются более простые, по сравнению с соревновательными, двигательные действия, но воспроизводящие элементы динамической и координационной структур соревновательного упражнения.

К этой же группе специально-подготовительных упражнений следует отнести имитационные упражнения. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы они соответствовали соревновательному по внешней форме (кинематической структуре). Как правило, они выполняются в облегченных условиях, с существенным замедлением скорости выполнения отдельных элементов.

Многие специалисты в определенных случаях к специально-подготовительным относят упражнения из смежных спортивных дисциплин, направленные на совершенствование специфических двигательных качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах. Однако, по мнению В.Н. Платонова (1999, 2004), такие упражнения целесообразно отнести к отдельной группе – **вспомогательные** (полуспециальные), под которыми он понимает двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

*К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.* Их состав по сравнению с другими группами наиболее широк и многообразен. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находится с ними в определенном противоречии.

Общеподготовительные упражнения, по мнению большинства специалистов, должны содействовать всестороннему физическому развитию, а также отражать особенности спортивной специализации. Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для разных

спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством, состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику.

Более того, по мере роста квалификации спортсменов их общая подготовка должна все более соответствовать специфике избранного вида специализации. Поэтому средства общей подготовки начинающих спортсменов должны отличаться от аналогичных средств квалифицированных спортсменов. Это касается как их подбора, так и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

**Восстановительными** упражнениями в подготовке спортсмена Л.П. Матвеев (1999) называет выполнение действий (двигательных и не только двигательных), регламентированных так, чтобы получить эффект активного отдыха, содействовать восстановлению работоспособности после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимизировать вызванные ими функциональные сдвиги, исключить перерастание кумулятивного эффекта тренировки в перетренированность.

## 7.2. Методы спортивной тренировки

Под **методом** спортивной тренировки понимается *форма сочетания и воспроизведения действий в упражнениях. При этом концентрируют внимание на том, как именно воспроизводятся действия, в каком конкретно порядке, режиме, регламенте* (Матвеев Л.П., 1999). В зависимости от особенностей методов их воспроизведения одни и те же по виду действия могут давать далеко не один и тот же эффект.

Методические формы использования подготовительных упражнений в тренировочном процессе достаточно многообразны. При их классификации есть смысл придерживаться устоявшихся в теории и методике физического воспитания градаций. Выделяют методы *строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный* (Матвеев Л.П., 1997, 1999). Также встречается мнение (Платонов В.Н., 1997), что в спортивной подготовке следует выделить словесные, наглядные и практические методы. Однако, по мнению Л.П. Матвеева (1999), вербальные, аутогенные и визуальные методы следует отнести к факторам, содействующим эффективности выполнения подготовительных упражнений, а не к методам спортивной тренировки.

### 7.2.1. Методы строго регламентированного упражнения

Основные отличительные черты этих методов заключаются в более строгом (четком и полном) упорядочении процесса и условий выполнения упражнений, что выражается:

- в реализации твердо предписанной программы действий, которая задает их определенный состав и комбинации, последовательность, порядок повторения, изменения и связи друг с другом;
- в возможно точном нормировании нагрузок и интервалов отдыха, последовательном управлении их эффектом в процессе упражнения;
- в возможно полной оптимизации внешних условий, влияющих на достижение эффекта упражнения (оснащения, оборудования, устранения мешающих внешних раздражителей и т.п.) (Матвеев Л.П., 1999).

В зависимости от решаемых задач, закономерностей и условий их реализации эти методы используются в различных вариантах.

По направленности действий они разделяются на:

- направленные преимущественно на *освоение спортивной техники*;
- направленные преимущественно на *развитие двигательных качеств*.

При разучивании новых двигательных действий различают методы:

- *расчлененно-конструирующего* упражнения, или освоения движения по частям с последующим объединением частей в целое;
- *объединенно-конструирующего, или целостного* упражнения (действия или их соединения сразу разучиваются в целостном виде с незначительными упрощениями). Внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При совершенствовании техники соревновательных действий в зависимости от того, в какой мере воссоздают их состав и параметры, различают методы:

- *частично моделирующего* упражнения (в которых соревновательная деятельность моделируется лишь в элементах, фрагментарно);
- *целостно-приближенного моделирующего* упражнения (где соревновательные действия, их комбинация моделируются по возможности в целостном виде).

Методы, направленные преимущественно на воспитание двигательных способностей, реализуются как методы:

- *сопряженного (общего)* упражнения (воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств или обеспечивает объединенное совершенствование двигательных качеств и их реализацию в рамках технического совершенствования);
- *избирательно-направленного (локального)* упражнения (воздействия сосредотачиваются преимущественно на тех свойствах, которые избираются в качестве объекта развивающего воздействия).

По признакам стандартизации либо варьирования различают методы:

- *повторного* упражнения (действия повторяются в возможно единообразных стандартных условиях);
- *вариативного (переменного)* упражнения (в ходе выполнения действий их параметры направлены видоизменяются по темпу, ритму, продолжительности, величине усилий и т.п.). В рамках этого метода используется как прогрессирующий вариант (повышение интенсивности или продолжительности работы), так и нисходящий вариант (постепенное снижение интенсивности или величины усилий и т.п.).

По признакам прерывности либо слитности выполнения упражнений различают методы:

- *интервального* упражнения (где нормируются интервалы отдыха; если повторное выполнение действий начинается при относительно полном восстановлении, такой режим называется *повторным*);
- *слитного* упражнения (двигательные действия выполняются непрерывно). При равномерном темпе его выполнения он носит название *длительного равномерного* упражнения. При выполнении упражнения с изменением темпа он носит название *переменного* упражнения.

Такое многообразие методов строго регламентированного упражнения делает их пригодными для реализации многих конкретных подготовительных задач.

### 7.2.2. Игровой метод

Предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они под-

даются «сюжетный» организации (деятельность занимающихся организуется на основе образного замысла, плана игры). Сюжет игры намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия.

Особенности игровой деятельности обеспечивают высокую эмоциональность занятий, требуют от занимающихся проявления инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные способности, быстроту, выносливость, неожиданные для соперников технические и тактические решения. Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена.

Однако реализация игрового замысла, как правило, происходит в условиях быстрого и чаще случайного изменения ситуации. В связи с этим игровой метод позволяет моделировать деятельность лишь с большой долей вероятности. Точность дозировки нагрузки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

В процессе спортивной тренировки использование игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности. Не менее важна роль игрового метода как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид деятельности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

### **7.2.3. Соревновательный метод**

Предполагает специально организационную соревновательную деятельность, в которой организуется непосредственное соперничество и сопоставление возможностей участников. В таких условиях, как правило, стимулируется высокий уровень результативности выполняемых упражнений. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптивные процессы, обеспечивает интегративное совершенствование различных сторон подготовленности (В.Н. Платонов, 1997).

Соревновательный метод может быть использован на материале спортивных игр и строго регламентированного упражнения,

в какой-то мере усиливая их эффективность. В соревновательном методе значительно полнее, чем в игровом, выражены регламентирующие начала, поскольку для него характерна четкая унификация состава соревновательных действий, общего порядка их выполнения и способов оценки результативности. Проведение строго регламентированных упражнений соревновательным методом, стимулирующихся фактором соперничества и мобилизацией достиженческих возможностей, вызывает более глубокие сдвиги в функциональном состоянии спортсменов. Однако это обуславливает и необходимость особо тщательного регулирования и вдумчивого использования его в практике подготовки спортсменов (Матвеев Л.П., 1999).

Соревновательный метод играет незаменимую роль в подготовке спортсменов, в становлении специфической подготовленности, совершенствовании спортивного мастерства, воспитании спортивного характера, активно воздействуют на формирование мотивационного механизма, является необходимым инструментом контроля.

### **7.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки**

Динамика адаптивных перестроек функционирования организма спортсмена обусловлена систематическим использованием оптимальной по величине нагрузки. *Под нагрузкой* обычно понимается *повышенная, по сравнению с покоем, величина функциональной активности, вызванная исполнением упражнения* (Матвеев Л.П., 1999). Нагрузка физических упражнений предопределена именно мышечной работой, вызывающей увеличение функциональной активности систем организма спортсмена. Однако следует учитывать, что ее величина зависит от *особенностей самих упражнений, индивидуальных особенностей занимающихся и особенности внешних условий*.

В настоящее время существует целый ряд классификаций нагрузок, авторы которых исходят из специфичности, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, взаимодействия работы различной преимущественной направленности и других критериев.

В.Н. Платонов (1986, 1997) считает целесообразным подразделять нагрузки по следующим классификациям:

– по характеру – на *тренировочные* и *соревновательные*, *специфические* и *неспецифические*, *локальные*, *частные* и *глобальные*;

– по величине – на *малые, средние, значительные* (околопредельные), *большие* (предельные);

– по направленности – *развивающие отдельные двигательные способности* (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их компоненты (алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности), *совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства* и т.п.);

– по координационной сложности – *простые* и *сложные* движения, выполняемые в *стереотипных* или *вариативных* условиях, связанных со значительной мобилизацией координационных способностей;

– по психической напряженности – предъявляющие различные требования к психическим возможностям спортсменов.

Практически все специалисты считают, что величину тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо характеризовать как с «внешней», так и с «внутренней» стороны.

**Внешняя сторона нагрузки** характеризуется ее внешне выраженными физическими параметрами и в наиболее общем виде может быть представлена суммарным объемом и интенсивностью выполняемых упражнений, а также координационной сложностью упражнений, психологической напряженностью, условиями внешней среды.

**Объем** может быть выражен: временем выполнения упражнений, преодоленным расстоянием, количеством повторений, величиной поднимаемых или перемещаемых отягощений, количеством тренировочных занятий или соревновательных стартов. Для полной характеристики «внешней» стороны нагрузки выделяют ее частные объемы, отражающие нагрузки, выполняемые с повышенной интенсивностью или специализированные, а также способствующие совершенствованию отдельных сторон подготовленности (например, развитию определенных качеств и способностей).

**Интенсивность** характеризуется: темпом движений, скоростью их выполнения, временем преодоления отрезков дистанции, величиной отягощений, количеством подходов и серий, моторной и общей плотностью занятий и т.п.

Однако наиболее полно нагрузка характеризуется с **внутренней** стороны, т.е. со стороны функциональных сдвигов в системах

организма во время и по окончании упражнения, а также характера и продолжительности протекания периода восстановления (в частности по физиологическим, биохимическим и другим показателям).

Только в сопоставлении этих обеих сторон нагрузки можно адекватно судить о ней, поскольку, с одной стороны, «внешние» и «внутренние» показатели нагрузки тесно взаимосвязаны (увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления), с другой стороны, одни и те же внешние величины нагрузки могут привести к разным функциональным сдвигам у спортсменов, имеющих разные адаптивные возможности, или у одного и того же спортсмена на различных этапах подготовки.

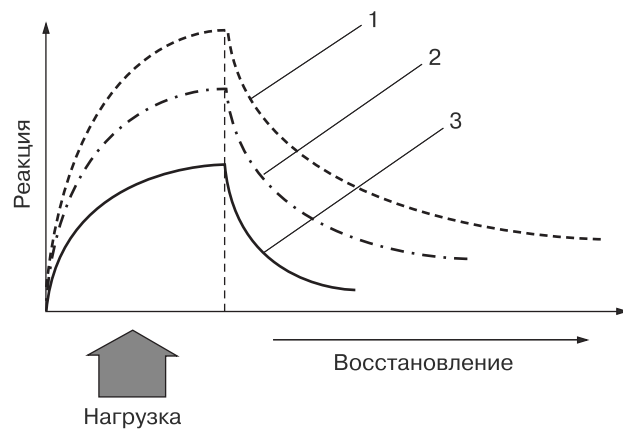
Установлено, что соотношение «внешних» и «внутренних» параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных адаптивных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций (Платонов В.Н. , 1995, 1997).

С ростом подготовленности спортсменов происходит снижение энергозатрат при выполнении стандартной нагрузки. Так в состоянии невысокой тренированности нагрузки определенной величины могут быть развивающими, в состоянии средней тренированности – такие же по величине нагрузки могут быть только поддерживающими, а в состоянии спортивной формы – в лучшем случае восстановительными.

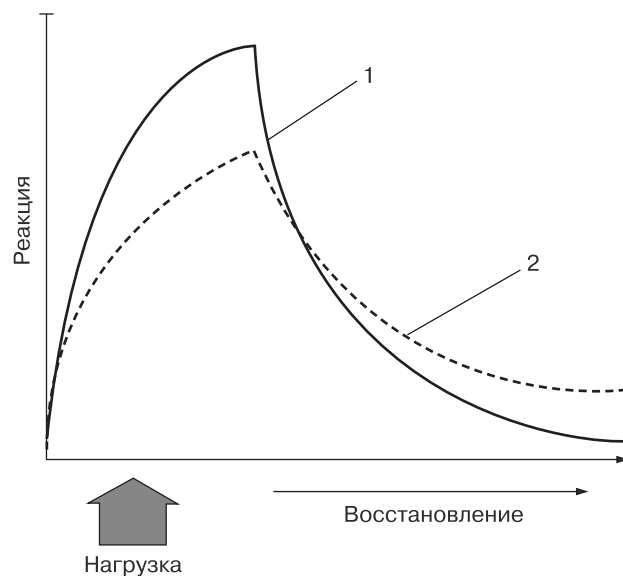
На рис. 7.1 показаны реакции спортсменов различной квалификации на стандартную (адаптивную по объему и интенсивности) работу. Стандартизированная по «внешней» величине нагрузка вызывает большие сдвиги в функционировании систем организма менее квалифицированных спортсменов и более продолжительное их восстановление.

Наряду с этим, предельная (большая) нагрузка у спортсменов разной квалификации вызывает несколько иную реакцию функциональных систем. Как правило, это проявляется в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной величине реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее (рис. 7.2).





**Рис. 7.1.** Реакции организма спортсменов различной квалификации на одинаковую по величине нагрузку (по В.Н. Платонову, 1997):  
1 – начинающие спортсмены; 2 – спортсмены I разряда; 3 – мастера спорта



**Рис. 7.2.** Реакции организма спортсменов различной квалификации на предельную по величине нагрузку (по В.Н. Платонову, 1997):  
1 – мастера спорта; 2 – спортсмены II разряда

Естественные силы природы и искусственно созданные условия являются вспомогательными факторами, оказывающими влияние на величину нагрузки от выполнения физических упражнений. С их помощью расширяется возможность направленного воздействия нагрузки на организм занимающихся.

У специалистов не вызывает сомнения тот факт, что продолжительность интервалов отдыха между нагрузками может определять ее направленность. Поэтому продолжительность пауз отдыха между упражнениями следует строго планировать с учетом периода восстановления функциональных сдвигов, вызванных определенной по величине нагрузкой.

В рамках отдельного занятия между упражнениями используют в основном три варианта отдыха (Матвеев Л.П., 1991, 1997).

**Минимакс-интервал** (стимуляционный или ближнестимуляционный) – интервал между рабочими (нагрузочными) фазами процесса упражнений, который может обусловить повышенное проявление оперативной работоспособности в очередной рабочей фазе (эффект вработывания, ближайшего положительного последствия). При этом истраченные ресурсы уже практически восстановлены, а системы организма еще находятся в повышенной функциональной активности.

**Напряженный интервал** (суперкумуляционный) – интервал, продолжительность которого настолько невелика, что очередная рабочая фаза начинается в условиях недовосстановления, в зоне повышенных функциональных сдвигов. Такое внутреннее состояние в течение определенного времени может не отражаться на существенном изменении внешних количественных параметров выполняемых упражнений, но требует возрастающей мобилизации физических и психических резервов.

**Ординарный интервал** (полный) интервал, продолжительность которого соразмерна с относительной нормализацией функционального состояния, т.е. восстановления работоспособности до состояния, которое было до выполнения упражнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций. Такой режим часто используется при совершенствовании технического мастерства.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между отдельными занятиями более существенно влияют на формировании кумулятивного эффекта дол-

говременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Исходя из особенностей наложения эффектов очередных занятий, выделяют три типа интервалов отдыха между ними: суперкомпенсаторный, жесткий и ординарный интервалы (Л.П. Матвеев, 1991, 1997).

**Суперкомпенсаторный интервал** соразмерен по продолжительности со временем наступления сверхвосстановления после достаточно значительной суммарной нагрузки, предшествующей занятию. Это позволяет в очередном занятии выполнить большую нагрузку. Однако такие интервалы достаточно продолжительны. Если нагрузка предыдущего занятия была близка к предельной, то наступление суперкомпенсации может наступить через 36–48 ч. Частое использование таких тренировочных режимов может привести к снижению числа занятий в микроцикле и уменьшению величины общего кумулятивного эффекта.

**Жесткий интервал** – при таком интервале очередное занятие происходит на фоне недовосстановления определенных параметров функциональных систем организма. Это усугубляет кумуляцию следового эффекта предыдущего занятия с ближайшим эффектом следующего занятия. В силу этого происходит более полная мобилизация резервных возможностей организма, благодаря чему в последующей расширенной фазе восстановления может усилиться развертывание суперкомпенсаторных процессов. Это позволяет при соответствующих условиях (дополнительных восстановительных микроциклах) существенно уплотнить тренировочный процесс, увеличив эффективность спортивной подготовки.

При **ординарном интервале** между занятиями работоспособность спортсменов к началу очередного занятия успевает вернуться к такому уровню, какой был в начале предыдущего. Такой режим называется поддерживающим.

Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха играет весьма существенную роль в построении системы упражнений, обеспечивая необходимые функциональные сдвиги и оптимальные восстановительные процессы для получения необходимых устойчивых кумулятивных процессов в организме спортсмена. Те или иные варианты порядка чередования нагрузок и отдыха составляют одну из структурных основ различных методов упражнения.

## ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что понимают под термином «упражнение»?
2. В чем выражается эффект физических упражнений?
3. Какие упражнения используются в физической культуре и спорте?
4. На какие группы делятся физические упражнения?
5. Дайте характеристику соревновательным упражнениям.
6. Дайте характеристику специально-подготовительным упражнениям.
7. Дайте характеристику вспомогательным упражнениям.
8. Дайте характеристику общеподготовительным упражнениям.
9. Дайте характеристику восстановительным упражнениям.
10. Что понимается под термином «метод спортивной тренировки»?
11. Чем характеризуются методы строго регламентированного упражнения?
12. В каких вариантах используются методы строго регламентированного упражнения при освоении и совершенствовании спортивной техники?
13. В каких вариантах используются методы строго регламентированного упражнения при развитии двигательных качеств?
14. Чем характеризуется и в каких случаях используется игровой метод?
15. Чем характеризуется и как используется соревновательный метод?
16. Что понимается под термином «нагрузка»?
17. По каким признакам и как классифицируется нагрузка?
18. Чем характеризуется «внешняя» сторона нагрузки?
19. Чем характеризуется «внутренняя» сторона нагрузки?
20. Как взаимосвязаны «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки?
21. Какие интервалы отдыха в рамках одного занятия могут определять направленность нагрузки?
22. Какие интервалы отдыха между отдельными занятиями используются для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации?

## ГЛАВА 8

### Основы построения многолетней спортивной тренировки

#### 8.1. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса

Не вызывает сомнения, что спортивная подготовка, одним из компонентов которой является спортивная тренировка, – это длительный многокомпонентный процесс. Причем структура много-

летнего тренировочного процесса должна базироваться на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретных видах спорта. Эти закономерности прежде всего обуславливаются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовки в конкретном виде спорта, особенностями адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам педагогического воздействия, их соответствием индивидуальным адаптивным возможностям занимающихся и т.п.

Ведущие специалисты в области спортивной подготовки к **основным факторам**, определяющим продолжительность отдельных этапов и структуру многолетнего тренировочного процесса, относят:

- закономерности естественного развития организма человека и формирование его функций;
- индивидуальные особенности спортсменов (половые, типы их биологического созревания);
- структуру соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающие высокие спортивные результаты;
- закономерности становления различных сторон спортивного мастерства определенного вида спорта;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия и когда он приступил к специальным тренировкам;
- содержание тренировочного процесса (состав средств и методов, динамика нагрузки, построение различных структурных образований тренировочного процесса, дополнительные факторы: специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие средства и т.д.).

Рациональное планирование многолетнего тренировочного процесса во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты. В разных видах спорта они могут существенно различаться. Обычно выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней специализированной подготовки:

- зона первых больших успехов;
- оптимальных возможностей или максимальной реализации;
- поддержания высоких результатов.

Такое выделение возрастных зон позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, достаточно точно определить

период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Бытующее мнение об омоложении спорта является необоснованным, поскольку оптимальные возрастные границы демонстрации достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны. Тренеру необходимо планировать наивысший результат спортсмена на оптимальный возраст реализации многолетних возможностей в избранной спортивной дисциплине. Это очень важно для построения и планирования этапов целенаправленной многолетней тренировки (табл. 8.1).

Таблица 8.1

**Возрастные границы в отдельных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки (по В.Н. Платонову)**

Этапы подготовки	Возрастные границы по видам спорта					
	Бег, дистанции		Плавание, дистанции		Гребля	
	средние	длинные	короткие	средние	байдарки	каное
<i>Начальный</i>						
Муж.	10–12	11–13	8–10	8–10	10–12	10–12
Жен.	10–12	11–13	8–10	8–10	10–13	–
<i>Предварительный базовый</i>						
Муж.	13–15	13–15	11–12	11–12	13–16	13–17
Жен.	13–15	13–15	10–12	10–12	14–15	–
<i>Специальный базовый</i>						
Муж.	16–20	17–22	13–18	13–16	17–20	18–21
Жен.	16–19	–	12–16	13–15	16–18	–
<i>Максимальной реализации</i>						
Муж.	21–25	23–30	19–22	17–20	21–24	22–26
Жен.	20–23	21–24	17–19	16–18	19–22	–
<i>Сохранение достижений</i>						
Муж.	26–29	31–35	23–25	21–23	25–28	27–29
Жен.	24–28	25–30	20–22	19–20	23–26	–

Вместе с тем С.М. Войцеховский (1985), В.Н. Платонов (1988) считают, что отдельные выдающиеся спортсмены, обладающие исключительной двигательной одаренностью и лабильностью основных функциональных систем, по индивидуальным темпам развития могут опережать на 1–3 года оптимальные возрастные

границы отдельных этапов, не нарушая закономерности их многолетнего построения.

Не вызывает сомнения – прежде чем приступить к специализированной тренировке в какой-либо спортивной дисциплине занимающиеся должны обязательно пройти предварительную или начальную общую подготовку. Очень осторожно следует планировать тренировочный процесс с детьми младших возрастных групп, особенностью которых является диспропорция в развитии различных органов и систем, перестройка эндокринного аппарата, в связи с чем в этот период ухудшается протекание адаптивных процессов, отмечается повышенная утомляемость, сниженная работоспособность.

При планировании многолетней подготовки спортсменов важно учитывать, что в начале целенаправленной тренировки при любом повышении двигательной активности повышается интенсивность адаптивных перестроек в функционировании систем организма ребенка в целом. В дальнейшем, по мере повышения уровня двигательных возможностей, темпы формирования долговременных адаптивных реакций существенно замедляются и становятся более специфичными. Расширение зоны функционального резерва у квалифицированных спортсменов связано с сужением зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию.

Учет отмеченных закономерностей, по мнению большинства специалистов, требует выделения 4–5 этапов, имеющих свои особенности построения тренировочного процесса. В специальной научно-методической литературе можно встретить разные названия этапов многолетней подготовки. При этом у авторов сохраняется единство в трактовке содержания этих этапов (табл. 8.2).

Таблица 8.2

Этапы многолетней подготовки

Этапы	Название	
	по Л.П. Матвееву	по В.Н. Платонову
1 этап	Предварительной спортивной подготовки	Начальной подготовки
2 этап	Начальной специализации	Предварительный базовый
3 этап	Углубленной специализации	Специальный базовый
4 этап	Спортивного совершенствования	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
5 этап	Сохранение достижений	Сохранение достижений

## 8.2. Этапы многолетнего тренировочного процесса

### *Этап предварительной, или начальной, подготовки (продолжительность 1–3 года)*

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья детей;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений;
- привития интереса к занятиям спортом;
- определение вида спорта для последующих занятий.

*Средства.* Разнообразные упражнения из различных видов спорта и подвижных игр, выполняемые без значительных физических и психических нагрузок. Техническая подготовка ориентирована на освоение комплекса разнообразных двигательных действий. Не следует стремиться стабилизировать внешнюю форму движений, добиваться стойкого двигательного навыка. Необходимо концентрировать больше внимания на динамику и ритм выполняемых упражнений. Это обусловлено достаточно быстрым приростом физической подготовленности, требующей постоянной корректировки технических параметров выполняемых упражнений.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 45–50%; вспомогательная подготовка (ВП) – 40–45%; СФП – 5%.

*Основные методы:* игровой и повторного упражнения, при освоении техники – целостный метод.

Тренировочные занятия проводятся 2–3 раза в неделю по 40–60 мин и должны по возможности сочетаться с уроками физического воспитания в школе. Годовой объем 150–200 ч.

### *Этап начальной специализации, или предварительный базовый (продолжительность 2–3 года)*

#### *Задачи:*

- разносторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала (в том числе соответствующего специфике будущей специализации);

- уточнение спортивной специализации;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- создание устойчивого интереса к многолетнему спортивно-му совершенствованию.

*Средства.* Разнообразные упражнения из арсенала избранного вида спорта и других видов спорта. Занимающиеся осваивают большой объем специально-подготовительных упражнений. Однако специальные упражнения занимают относительно небольшой объем в разнообразных физических упражнениях. Особое внимание следует уделять развитию быстроты, координации и гибкости. Техническая подготовка в большей степени строится на разнообразном материале избранного вида спорта.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 35–40%; ВП – 50% и СФП – 15%.

*Методы:* игровой, соревновательный, а также строго регламентированного упражнения – повторный, переменный, круговой и др. В технической подготовке наряду с целостным широко используется расчлененный метод обучения.

Тренировочные занятия проводятся 3–5 раз в неделю, продолжительностью 1,5–2 ч. Общий годовой объем нагрузки 350–600 ч.

### ***Этап углубленной специализации, или специальный базовый (2–3 года)***

#### *Задачи:*

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники избранного вида;
- совершенствование психологической подготовленности;
- приобретение опыта выступлений в ответственных соревнованиях.

*Средства.* Разнообразные упражнения из арсенала избранного вида спорта и смежных спортивных дисциплин, позволяющих совершенствовать специфические двигательные качества. Существенно возрастает объем специально подготовленных упражнений в общем объеме используемых средств. Техническая подготовка строится на материале избранной спортивной дисциплины. Особое внимание уделяется возможности стабильности выполнения соревновательных действий в различных условиях при разном функциональном состоянии.

Соотношение средств подготовки: ОФП – 20–25%, ВП – 35–40%, СП – 40–45%.

*Методы.* Широко используется весь арсенал разнообразных методов. При планировании функциональной подготовки применяются высокие тренировочные нагрузки. Их нужно планировать дифференцированно с учетом специализации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Тренировочные занятия проводятся 5–8 раз в неделю по 2–2,5 ч. Объем годовой нагрузки – 600–900 ч.

### ***Этап спортивного совершенствования, или максимальной реализации индивидуальных возможностей (продолжительность 2–4 года)***

#### *Задачи:*

- достижение максимального уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического мастерства;
- совершенствование тактического мастерства;
- достижение максимальных результатов в избранной спортивной дисциплине.

*Средства:* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптивных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Резко возрастает соревновательная практика и объем психической, тактической и интегральной подготовки. Средства общей подготовки в основном используются как восстановительные.

По мнению В.Н. Платонова (1997), принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (естественное развитие организма) совпадает с постепенным выходом (многолетняя тренировка) на самые интенсивные и сложные в координационном плане тренировочные нагрузки. При таком совпадении спортсмену удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Соотношение тренировочных средств: СП – 60%, ВП – 25%, ОФП – 15%.

Количество занятий в неделю может достигать 15–20. Общий годовой объем составляет 900–1400 ч.

**Этап сохранения достижений**  
(продолжительность не ограничивается, пока результаты остаются на достаточно высоком уровне)

**Задачи:**

- совершенствование технического мастерства;
- поддержание ранее достигнутого уровня физических и функциональных возможностей;
- устранение частных недостатков физической и технической подготовленности;
- повышение психической готовности.

**Средства.** Спортсмены, находящиеся на этом этапе, уже хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам и методам тренирующих воздействий, поэтому они уже не вызывают в организме желаемых изменений. Необходимо подбирать средства и методы достаточно специализированные, но ранее не применяемые, шире использовать различные тренажерные устройства, нетрадиционные комплексы упражнений, а также средства, стимулирующие повышение работоспособности (медико-биологические, климатические и т.п.). Решению этой проблемы могут также способствовать неспецифические методы организации воздействия

	100–250	250–600	600–900	900–1400	1400–1100	
	5	15	40	60	65	↙ годовой объем работы, ч
	45	50	45	25	20	↖ специальная подготовка, %
	50	35	20	15	15	↖ вспомогательная подготовка, %
						↖ общая подготовка, %
Начальной	Предварительной базовой	Специализированной базовой	Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Сохранения достижений		
Этап подготовки						

**Рис. 8.1.** Примерное соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования (по В.Н. Платонову, 1997)

тренировочных нагрузок. Например, при некотором общем снижении объема тренирующих нагрузок концентрация ее на отдельных этапах, с реализацией ударных микро- и мезоциклов с исключительно высокими по интенсивности нагрузками. Подготовку на этом этапе характеризует сугубо индивидуальный подход при прежнем или даже несколько меньшим объеме тренировочной работы.

Соотношение тренировочных средств: СП – 65–70%, ВП – 20%, ОФП – 10–15%.

Общий объем годовой нагрузки – 1100–1400 ч.

Примерное соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования представлено на рис. 8.1.

**8.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования**

При построении многолетней подготовки должна быть обеспечена определенная преемственность в построении тренировочного процесса, которая позволяет поддерживать постоянный рост уровня подготовленности занимающихся.

Следует четко выделить методические положения, по которым осуществляют оптимальное построение многолетнего процесса подготовки, обеспечивающего создание условий для реализации объективных возможностей юных спортсменов (В.Г. Никитушкин, 1994).

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм тренировки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. При этом на начальных этапах установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Учет различного эффекта утилизации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей (имеется в виду зна-

ние сенситивных или чувствительных периодов развития тех или иных двигательных качеств в онтогенезе).

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется за счет увеличения удельного веса объема средств специальной подготовки и относительного уменьшения удельного веса объема средств общей подготовки в общем объеме тренировочной нагрузки.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с биологическим возрастом и индивидуальными возможностями спортсменов.

### ❓ Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки легкоатлетов, и возрастные зоны демонстрации высоких спортивных результатов.
2. Назовите основные задачи на этапе начальной подготовки.
3. Каковы особенности использования средств и методов подготовки на этапе начальной подготовки?
4. Перечислите задачи тренировки на этапе начальной подготовки.
5. Каковы особенности организации тренировочного процесса на этапе начальной специализации?
6. Перечислите задачи тренировки на этапе углубленной специализации.
7. Каковы особенности организации тренировочного процесса на этапе углубленной специализации?
8. Каковы особенности организации тренировки и задачи на этапе спортивного совершенствования?
9. Раскройте особенности организации тренировочного процесса на этапе сохранения достижений.
10. Назовите основные методические положения оптимального построения подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

## ГЛАВА 9

### Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса

#### 9.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки

Известно, что ключ к неслучайным успехам в любом серьезном деле может дать лишь познание его закономерностей и умелое следование им на практике. В силу этого, особое значение на пути к достижению целей спортивной подготовки придают последовательной реализации определенных *принципов* – обобщенных положений установочного характера, которые призваны в идеале отображать основные закономерности воздействия физических упражнений на организм спортсмена и вместе с тем давать по возможности наиболее четкую ориентацию на то, как следует соблюдать эти закономерности в типичных условиях спортивной практики.

Так как спортивная тренировка является педагогическим процессом, в специальной литературе (Матвеев Л.П., 1991; Курамшин Ю.Ф., 2004; и др.) обычно в первую очередь называют *общепедагогические, дидактические принципы*: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Это правомерно, поскольку они отображают универсальные (всеобщие) закономерности обучения и воспитания, естественно распространяющиеся и на подготовку спортсмена.

В теории и методике физического воспитания специалисты считают целесообразным учитывать также принципы, выражающие *специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями*: непрерывности развития, целостности развития, деятельного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации (Лубышева Л.И., 1992).

Однако такие принципы, как справедливо отмечают Ю.К. Гаввердовский (1991) и В.Н. Платонов (1997, 2004), представляют собой лишь основу для формирования специфических вариантов дидактики для каждой конкретной сферы деятельности, особенно такой своеобразной, как спорт. По их мнению, общепедагогические принципы и даже методические принципы построения за-

нятий физическими упражнениями не отражают специфических закономерностей обучения сложным двигательным действиям и развития физических качеств, присущих максимизированной двигательной деятельности, и поэтому не могут служить специальными (специфическими) принципами, раскрывающими особенности подготовки спортсменов.

**Специфические принципы** раскрывают закономерности взаимоотношений сторон тренировочного процесса: с одной стороны, особенности направленного влияния используемых факторов (тренировочных средств, методов, других регулирующих воздействий), с другой – особенности «отклика» (реагирования), в конечном итоге – адаптации к предъявляемым условиям систем организма спортсмена (Матвеев Л.П., 1999).

Большинство специалистов считают, что на разных этапах многолетней спортивной подготовки значимость общих педагогических и специфических принципов изменяется. Если на начальных этапах подготовки тренировочный процесс подчинен прежде всего общепедагогическим принципам и строится в соответствии с единой логикой и условиями организации общепринятого учебно-воспитательного процесса, то с началом специализированной подготовки существенно возрастает значимость специфических принципов.

В специальной научно-методической литературе можно встретить различные определения и трактовку специфических принципов спортивной тренировки. Одним из первых дал их развернутое обоснование Л.П. Матвеев еще в 60–70-е годы прошлого столетия.

Дальнейшее развитие спорта, значительно возросшие спортивные достижения и объемы тренировочных нагрузок, практически подошедшие вплотную к пределу человеческих возможностей, со временем потребовали некоторой корректировки содержания принципов построения спортивной тренировки.

Попытки пересмотреть отдельные положения разработанных Л.П. Матвеевым принципов некоторые авторы предприняли в 1990-е годы (Бойко В.В., 1990; Верхошанский Ю.В., 1991; Воробьев А.Н., 1989; Платонов В.Н., 1988, 1997; и др.). При этом наиболее четко выявились два подхода. Для первого характерно прежде всего то, что авторы попытались выдвинуть принципы или концептуальные основы спортивной тренировки главным образом путем переноса на нее некоторых положений, взятых из биологических наук, основанных на теории адаптации (Верхо-

шанский Ю.В., 1991), либо их переложение в пределах начальных кибернетических идей (Бойко В.В., 1990).

Другого подхода придерживались специалисты (Платонов В.Н., 1988, 1997; Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997; и др.), которые, хотя и предложили несколько отличные определения и внесли некоторое новое толкование в содержательную часть, основывали вновь сформулированные принципы на прошедших проверке практикой, устоявшихся базовых закономерностях построения тренировочного процесса, сформулированных в свое время (1971) Л.П. Матвеевым.

Так, например, В.Н. Платонов (1997) рекомендует строить тренировочный процесс, основываясь на следующих принципах:

- *направленность к высшим достижениям;*
- *углубленную специализацию;*
- *единство постепенности увеличения нагрузок и тенденции к максимальным нагрузкам;*
- *волнообразность и вариативность нагрузок;*
- *непрерывность тренировочного процесса;*
- *цикличность процесса подготовки;*
- *единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.*

Л.П. Матвеев в своих поздних публикациях (1997, 1999) выделил следующие принципы:

- *максимизацию и углубленную, индивидуализированную специализацию тренировочно-соревновательного процесса;*
- *сочетание в спортивной тренировке тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций;*
- *избирательной направленности и единства различных сторон подготовки;*
- *непрерывность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса.*

Даже беглый анализ названий принципов, предлагаемых к рассмотрению Л.П. Матвеевым и В.Н. Платоновым, свидетельствует о достаточно близком их содержании. Анализ вновь постулируемых и довольно непривычно звучащих принципов тренировки в интерпретации В.В. Бойко («динамической асимметрии», «трансцендентности», «ультраустойчивости» и т.д.) при ближайшем рассмотрении оказываются тождественными по своему содержанию общепринятым принципам организации тренировоч-



ного процесса, введенным в оборот Л.П. Матвеевым. Поэтому мы считаем целесообразным рассмотреть специфические принципы в наиболее устоявшейся, прошедшей многолетнюю проверку трактовке, сформулированной Л.П. Матвеевым (1999), с использованием отдельных обоснований, предложенных В.Н. Платоновым (1997, 2004) и другими авторами.

## 9.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса

Всю спортивную деятельность, которая в целом включает состязания и подготовку к ним, можно назвать в определенном смысле максимизированной, так как при этом реализуются личностные установки на возможно более высокие, индивидуально максимальные результаты. И хотя фактически достигаемый уровень результатов совсем не одинаков, для каждого спортсмена закономерна устремленность к полному проявлению своих возможностей – индивидуально максимизированным результатам, пусть даже в пределах отдельных этапов спортивного совершенствования.

Это сказывается не только на соревновательной, но и на подготовительной деятельности. При прочих относительно одинаковых условиях лидерами в спорте становятся те, кто превосходит других качеством и количеством проделанной подготовительной работы.

Данная закономерность проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего совершенствования. На начальных этапах, когда занятия спортом проводят в основном по типу общей физической подготовки, установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы. Цель текущего достижения максимально высоких результатов, как правило, не ставится. Однако по мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эту установку постепенно реализуют во все более полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и иные факторы.

Максимально возможной степени совершенства в любом деле можно добиться, только сосредоточив все внимание на определенной деятельности, а это означает необходимость углубленной специализации. При этом добиться высших показателей можно только в деятельности, к которой организм наиболее предрасположен. В связи с этим при планировании специализированной

спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей организма спортсмена. Узкая специализация в соответствии с индивидуальными склонностями позволяет более полно реализовать принцип максимизации спортивной подготовки.

Однако индивидуализация и специализация требуют построения тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Наиболее актуальными выступают определения возрастных периодов, благоприятных для начала спортивной деятельности и начала узкой специализации, уточнения содержания и преимущественной направленности базовой подготовки. Эффективность возрастной динамики развития физических способностей, совершенствования вегетативных и моторных функций во многом обусловлена правильным подбором физических нагрузок преимущественной направленности в периоды сенситивного развития организма, что, несомненно, обеспечивает благоприятные предпосылки для эффективного роста их спортивно-технического мастерства.

Игнорирование этих вопросов при разработке многолетних программ спортивной подготовки неизбежно приведет к ограничениям достижения возможного индивидуального максимума спортивных результатов.

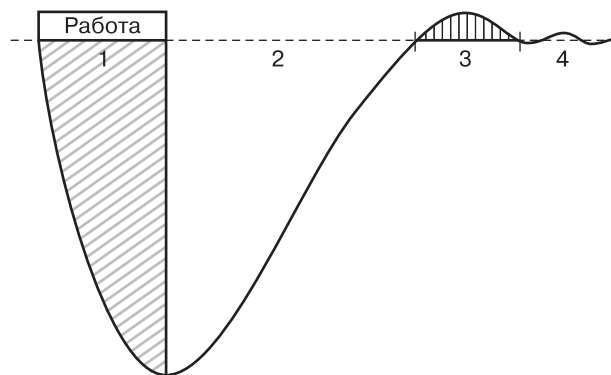
## 9.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций

Тренировка – это специализированный педагогический процесс, цель которого – улучшение определенных сторон подготовленности спортсмена в избранном виде деятельности. В тренировочных программах используют физические упражнения и другие факторы для повышения нагрузки на различные системы организма, обеспечивающие необходимую двигательную активность. *Тренировочная нагрузка – это степень воздействия физических упражнений на организм, вызывающая определенное повышение активности его функциональных систем.*

Характер активизации функциональных систем под воздействием нагрузки включает несколько стадий (рис. 9.1).

Первоначальная реакция организма на внешнюю нагрузку проявляется в наращивании активности функциональных систем и постепенном утомлении в связи с исчерпанием запасов энергоресурсов (*ближайший тренировочный эффект*). После прекраще-

ния действия нагрузки повышенная активность систем некоторое время сохраняется. Это позволяет организму выйти из состояния утомления и адаптироваться к воздействию тренировочной нагрузки (*следовой тренировочный эффект*). При этом системы, обеспечивающие повышенную работоспособность, не только восстанавливают первоначальную емкость своих энергоресурсов, но и создают запас более высокой работоспособности (*явление суперкомпенсации*). В дальнейшем системы постепенно приходят к исходному уровню функционирования.



**Рис. 9.1.** Схема развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности (по В.Н. Платонову, 1997):

1 – ближайший тренировочный эффект; 2 – следовой тренировочный эффект; 3 – суперкомпенсация; 4 – исходный уровень функционирования

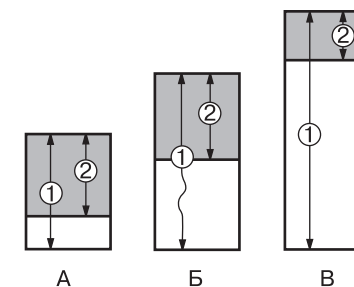
При достаточно длительном повторении значительной по величине нагрузки состояние повышенной работоспособности приобретает устойчивый характер (*кумулятивный эффект*). Способность организма сверхвосстанавливаться после выполнения достаточно напряженной нагрузки в период отдыха после ее выполнения и адаптироваться к повторяющейся тренировочной нагрузке лежит в основе повышения физической подготовленности.

Практическое воплощение в спорте установки на максимальную реализацию достигнутых возможностей сопряжено с *предельным наращиванием тренировочных и соревновательных нагрузок*, усложнением задач, решаемых в процессе спортивной подготовки. Учитывая, что функциональная активность по мере приближения к максимуму с возрастающей действенностью сти-

мулирует прогрессивные адаптивные перестройки в организме, *в спорте наиболее эффективными считают нагрузки, близкие к предельным*.

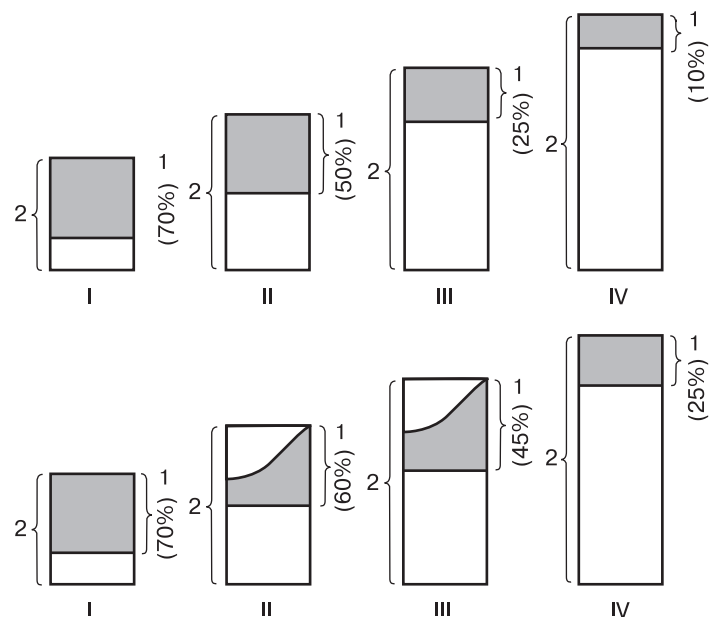
Вместе с тем данные В.Н. Платонова (1992, 1997, 2004) свидетельствуют о том, что на разных этапах многолетней подготовки прогрессивные адаптивные перестройки в организме занимающихся вызывают разные по величине нагрузки. В начале целенаправленной тренировки процесс адаптации протекает интенсивно при любом повышении двигательной активности, поэтому нет острой необходимости доводить нагрузку до предельной. В дальнейшем, по мере повышения уровня функционального резерва, темпы формирования долговременных адаптивных реакций существенно замедляются. Стимулировать прогрессивные адаптивные перестройки при этом удается только при приближении функциональной активности организма к предельным величинам.

Устойчивые изменения в организме наступают только тогда, когда такие нагрузки повторяются достаточно регулярно. Поэтому для квалифицированных спортсменов наиболее эффективно регулярное использование *нагрузок, близких к предельным*. Средние и низкие нагрузки не вызывают у них существенных перестроек, их используют обычно только как восстановительные или поддерживающие. Более того, величина пороговой значимости величины нагрузки постепенно меняется в зависимости от уровня подготовленности спортсмена (рис. 9.2, 9.3).



**Рис. 9.2.** Изменение соотношения зоны функционального резерва (1) и зоны, стимулирующей перестроечную адаптацию (2) (по В.Н. Платонову, 1997):

А – начинающие спортсмены; Б – спортсмены средней квалификации; В – высококвалифицированные спортсмены



**Рис. 9.3.** Изменение соотношения зоны, стимулирующей перестроющую адаптацию (1) в зависимости от полноты ее мобилизации, на разных этапах многолетней подготовки спортсменов (по В.Н. Платонову, 1997):

I – этап начальной подготовки; II – предварительный базовый; III – специальный базовый; IV – максимальной реализации индивидуальных возможностей

Плодотворное использование адекватно предельной нагрузки для квалифицированных спортсменов во многом обусловлено заблаговременной подготовкой к ней, в ходе которой обеспечивается более или менее *постепенное возрастание нагрузочных параметров*.

При этом следует учитывать исследования, проведенные В.Н. Платоновым (1992), которые свидетельствуют о том, что на начальных этапах многолетней подготовки следует больше использовать нагрузки, величина которых находится в нижней половине зоны, стимулирующей долговременную адаптацию. Это является залогом снижения темпов сокращения стимулирующей зоны на последующих этапах (рис. 9.3). Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Вместе с тем широкое использование на ранних этапах многолетней подготовки

средств, требующих предельной мобилизации организма (верхняя зона), может свести до минимума арсенал средств и адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах.

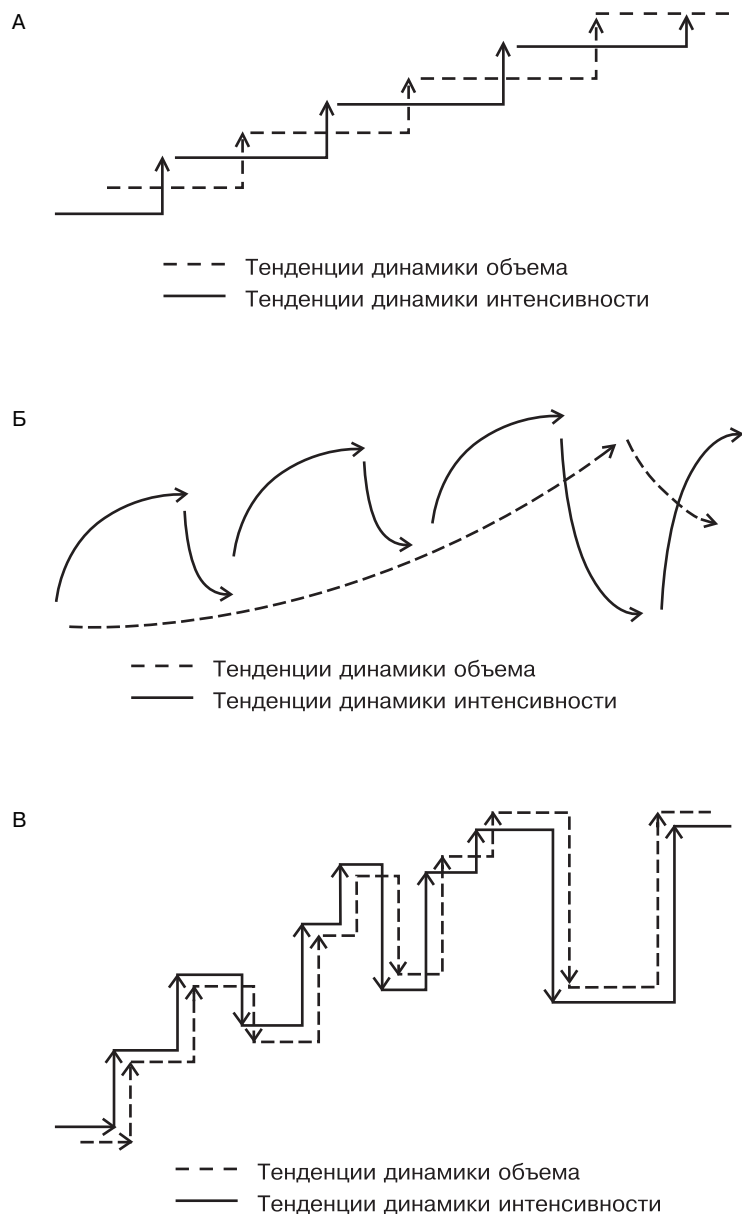
Формирование устойчивых изменений в функционировании систем организма спортсмена происходит постепенно, для этого требуется многократное повторение значимых для организма нагрузок. Время, объективно необходимое для развертывания и смены стадий адаптации, в той или иной мере лимитирует темпы прироста нагрузок, что вносит в их динамику определенную постепенность. Таким образом, динамика адаптивных процессов, вызванных адекватно максимальными нагрузками, влияет на динамику роста нагрузок.

**Постепенность** – это, с одной стороны, тенденция наращивания нагрузок в соответствии с индивидуальными адаптационными возможностями спортсмена, с другой стороны, продолжительность выполнения адекватно максимальной нагрузки для адаптации к ней, поскольку оправданный переход к новым, повышенным нагрузкам происходит по мере приспособления к ранее применяемым воздействиям.

Сочетание тенденций постепенного и предельного в наращивании тренировочных нагрузок можно обеспечить в разных вариантах. В практике спорта придерживаются главным образом трех вариантов. В одном из них динамика основных нагрузок приобретает как бы *«ступенчатую»* форму, при другом – *«волнообразную»*, сочетание этих форм дает новую форму – *«скачкообразную»* (рис. 9.4).

При *ступенчатой форме* сочетания постепенности и предельности в динамике нагрузок моменты ее прироста узко локализованы во времени, а сроки стабилизации их параметров расширены (прирост происходит как бы одномоментно в начале очередного цикла и затем на некоторое время стабилизируется), чем облегчаются условия адаптации к повышенным нагрузкам. При этом продолжительность выполнения стабилизированной нагрузки лимитируется временем адаптации к ней.

В процессе подготовки ступенчатая форма динамики нагрузки при небольших величинах ее прироста бывает предпочтительней на первых этапах спортивной деятельности, а также в начале больших тренировочных циклов или после продолжительных перерывов в тренировке (после травм или заболеваний), когда необходимо обеспечить особую постепенность в развитии нагрузочных воздействий. В этом случае для некоторого снижения остроты



**Рис. 9.4.** Основные формы динамики нагрузок в серии микроциклов спортивной тренировки:  
 А – «ступенчатая»; Б – «волнообразная»; В – «скачкообразная»

воздействия при ступенчатом увеличении нагрузки целесообразно разводить во времени наращивание ее составляющих (объема и интенсивности). Подобная же форма, но с резко выраженным приростом нагрузки (в виде «скачка» в сочетании с одномоментным увеличением объема и интенсивности), пригодна на высших уровнях спортивного совершенствования как фактор активизации процесса развития тренированности.

При *волнообразной динамике* нагрузок фаза наращивания их выражена в развернутом виде, что в более высокой степени усиливает развивающий импульс. Принцип постепенности обеспечивается здесь не одномоментным, а растянутым во времени увеличением развивающего воздействия, дифференцированным, а не параллельным изменением их объема и интенсивности, временным снижением общего уровня нагрузок после того, как они доведены до «пиковых» величин, с целью достижения необходимой степени восстановления и сверхвосстановления.

Большая группа специалистов во главе с Л.П. Матвеевым признают лишь первые две формы сочетания постепенности и предельности нагрузки, считая нецелесообразным выделение «скачкообразной» формы как самостоятельной. Наряду с этим А.Н. Воробьев (1977, 1989) и его последователи (Ивойлов А.В., 1982; Ивойлов А.В., Чуксин Ю.В., Шубин Ю.К. и др., 1986) видят определенное преимущество *скачкообразного* изменения нагрузок и необходимость выделять его как самостоятельную форму – альтернативную «волнообразной» и «ступенчатой». Причем речь идет о скачкообразном изменении обоих компонентов нагрузки (объема и интенсивности) одновременно.

Поскольку одно из главных условий эффективности спортивной тренировки заключается в соответствии ее содержания тому, что предстоит делать спортсмену в соревнованиях, при ее построении возникает проблема *адекватного моделирования предстоящей соревновательной деятельности*. Речь идет о реальном воплощении спортсменом прогнозируемых (модельных) параметров предстоящей соревновательной деятельности посредством специально-подготовительных упражнений, а затем и в целостных формах.

Реализация такой целевой установки предполагает *опережающее моделирование* соревновательной деятельности в процессе подготовки к ней. При этом на первых этапах средствами приближения к новым целевым параметрам служат преимущественно те специально-подготовительные упражнения, в которых эти пара-

метры воспроизводятся как бы фрагментарно (в рамках выполнения отдельных соревновательных действий или их сочетаний, не охватывающих полный состав соревновательной деятельности). Использование этих упражнений позволяет воспроизвести отдельные параметры с превышением существующего их уровня в целостном соревновательном упражнении (по скоростным, силовым, координационным или иным параметрам). Основным адаптирующим фактором при этом служит регулярное повторение тех специально-подготовительных упражнений, в которых удается воспроизвести, хотя бы частично, уже посылные спортсмену новые черты соревновательной деятельности (*стабилизировать* их).

По мере стабилизации проявления нового возросшего уровня моделируемых параметров все более значительное место в практическом моделировании целевой соревновательной деятельности занимают упражнения, возможно более полно воспроизводящие ее состав и новые параметры, а затем и целостные формы целевой соревновательной деятельности. Таким образом, реализация опережающего моделирования идет в порядке поэтапного воспроизведения новых черт с последовательным использованием фрагментарных и целостно-конструктивных подходов.

В этом отношении практическое моделирование соревновательной деятельности при подготовке к ней является в определенной мере *опережающе-стабилизирующим*, поскольку оно не только выводит спортсмена за пределы того, к чему он приспособился, но и превращает новое, пока еще не в полной мере доступное для него, в привычное.

#### **9.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки**

При характеристике спортивной тренировки вполне правомерно, и в то же время условно, выделяют такие ее стороны, как общую и специальную составляющие физической, технической, тактической и психологической подготовки. Различать их необходимо, поскольку эти компоненты объективно отличаются друг от друга, требуют для своего развития специфических средств, а при определенных обстоятельствах могут вступать даже в определенные противоречия. Так, например, излишнее увеличение объема отдельных разделов физической подготовки (особенно общей) идет в ущерб подготовке технической, не позволяя, таким образом, в полной мере реализовать возрастающие физические возможности.

Наряду с этим, закономерности достижения спортивных результатов обязывают говорить о целостном процессе подготовки, приводящем спортсмена к должной соразмерности уровней развития отдельных сторон его подготовленности. Например, объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка являлась глубоко специализированным процессом и на основе практического моделирования соревновательной деятельности позволяла бы спортсмену выступать на более высоком уровне в избранной спортивной дисциплине. Однако спортивная специализация требует всестороннего развития спортсмена, поскольку наиболее значительный прогресс в избранном виде спортивной деятельности возможен лишь на основе всестороннего, соразмерного развития всего организма – его физических и психических способностей, общего подъема функциональных возможностей и технического мастерства.

Реализация принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки идет, с одной стороны, на основе направленного использования естественных взаимосвязей и соотношений, связывающих воедино различные качества, способности, умения и навыки спортсменов в процессе их проявления, с другой стороны – рационального распределения избирательных средств воздействия для развития отдельных сторон подготовленности, а также распределение во времени тех компонентов, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта «переноса» навыков или качественных сдвигов в развитии способностей спортсмена.

Практически воплощая принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки, необходимо иметь в виду следующие положения:

- неразделимость различных сторон подготовки как одинаково необходимых для единого процесса совершенствования спортивного мастерства;
- взаимообусловленность содержания разных сторон подготовки;
- несводимость различных сторон подготовки одна к другой и необходимость соблюдать определенную меру в их соотношении;
- распределение во времени тех компонентов подготовки, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта, отрицательного «переноса» навыков и снижения темпов развития способностей;

– оптимальное соотношение различных сторон подготовки не остается постоянным, а закономерно меняется на различных стадиях спортивного совершенствования.

В работе со спортивным резервом следует учитывать особенности реализации принципа избирательной направленности и единства различных сторон подготовки. Некоторые из них нашли свое отражение в основополагающих установках по управлению тренировочным процессом юных спортсменов (Набатникова М.Я., 1982), в частности:

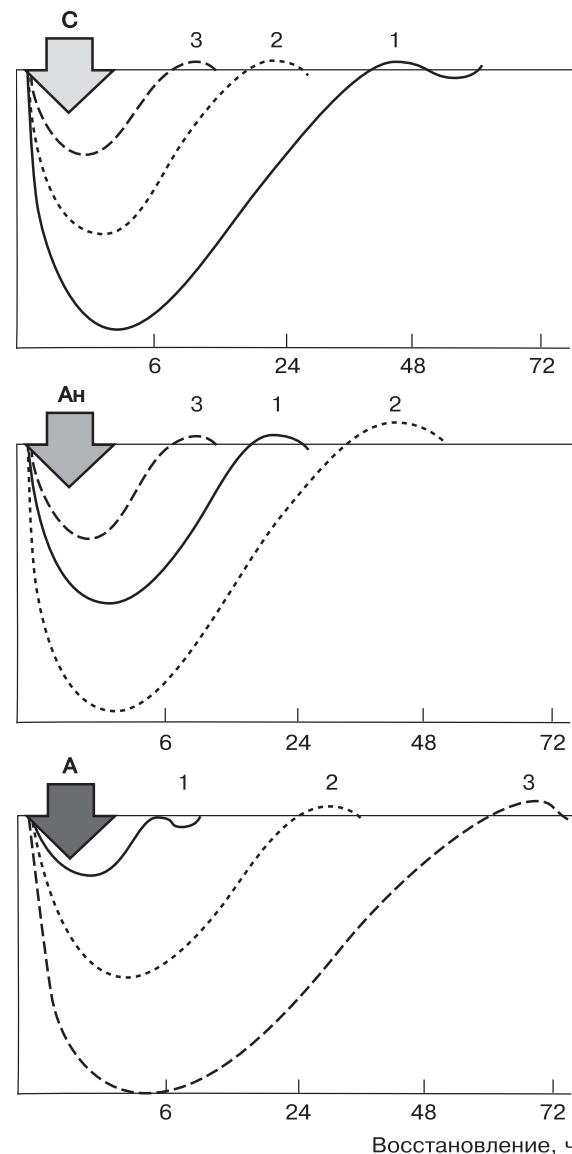
- установках на учет различного эффекта утилизации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей (имеется в виду знание сенситивных, или чувствительных, периодов развития тех или иных двигательных качеств в онтогенезе);
- на соразмерность развития основных качеств;
- на перспективное опережение в формировании технического мастерства.

### 9.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса

Требование к обеспечению непрерывности занятий, призванных обеспечивать прогрессирование уровня подготовленности спортсменов, возникает в первую очередь из-за необходимости наслоения следовых эффектов, вызванных отдельными упражнениями, целыми занятиями и сериями занятий с целью закрепления и усиления их, а также обратимости адаптационно-приспособительных сдвигов в системах организма.

Выполняя определенные физические упражнения, спортсмен увеличивает нагрузку, вызывая усиление активности определенных функциональных систем, обеспечивающих энергоресурсы двигательной деятельности. Если при физической нагрузке определенной направленности потребовалось израсходовать запас ресурсов отдельных систем, близкий к предельному, то при восстановлении организм восполняет их с превышением исходного уровня (явление *суперкомпенсации*).

При этом менее загруженные системы функционируют и восстанавливаются в рамках имеющегося функционального резерва, на их восстановление требуется существенно меньше времени. Таким образом, величина нагрузки и ее направленность обуславливают гетерохронность восстановления различных функциональных возможностей, а также различную величину их суперкомпенсации (*следовой тренировочный эффект*) (рис. 9.5).

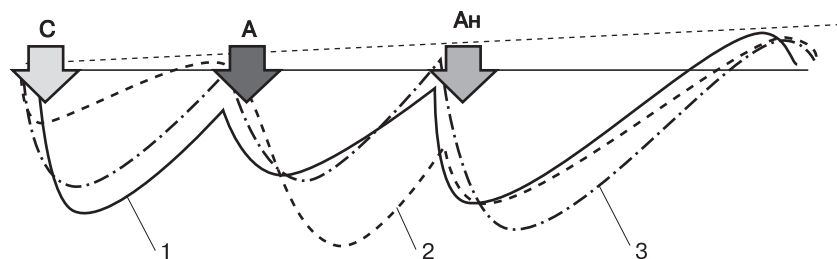


**Рис. 9.5.** Последствие занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности (Платонов В.Н., 1986):

- С – преимущественно скоростная нагрузка; **Ан** – преимущественно анаэробная нагрузка; **А** – преимущественно аэробная нагрузка;  
 1 – восстановление скоростных возможностей; 2 – восстановление анаэробных возможностей; 3 – восстановление аэробных возможностей

При организации тренировочного процесса и определения ее направленности необходимо учитывать, что в зависимости от сроков начала повторной нагрузки определенные функциональные системы могут находиться в состоянии недовосстановления, возврата к исходному уровню работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, то есть повышенной работоспособности. Поэтому необходим учет особенностей взаимодействия следовых тренировочных эффектов нагрузок разной направленности. При неудачно выбранной последовательности выполнения упражнений конечный результат тренировки может оказаться совершенно противоположным запланированному (уменьшаются сдвиги) (Волков Н.И., 1975).

Таким образом, воздействие нагрузки любого занятия должно обеспечить не только определенный следовой тренировочный эффект, но и определенную взаимосвязь с эффектами предшествующего и последующего занятий. При регулярной, правильно организованной тренировке следовые эффекты отдельных упражнений или занятий постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает положительный **кумулятивный тренировочный эффект**, представляющий собой производное от совокупности различных следовых эффектов. Положительный кумулятивный тренировочный эффект приводит к относительно долгосрочным адаптивным изменениям в состоянии организма спортсмена, к устойчивому росту его функциональных возможностей и спортивной работоспособности (рис. 9.6).



**Рис. 9.6.** Схема возможного суммирования нагрузки в тренировочном микроцикле:

С – скоростная нагрузка; А – аэробная нагрузка; АН – анаэробная нагрузка;  
1 – восстановление скоростных возможностей; 2 – восстановление аэробных возможностей; 3 – восстановление анаэробных возможностей

Такие относительно долгосрочные прогрессивные изменения в состоянии подготовленности занимающихся возможны при правильном (адекватном) построении спортивной тренировки. Однако этот процесс является обратимым, через некоторое время отсутствия определенных физических нагрузок он может смениться регрессом.

Практика показывает, что даже при условии предшествующей регулярной тренировки иногда достаточно всего лишь нескольких пропущенных занятий, чтобы начался регресс отдельных сторон приобретенной тренированности. Это обусловлено тем, что человеческий организм предрасположен к работе «по минимуму» и не способен долго сохранять не востребуемые запасы ресурсов, постепенно расходуя их.

Основная **суть принципа непрерывности** спортивной тренировки заключается в необходимости обеспечить преемственность положительного кумулятивного эффекта, исключить неоправданные чрезмерные перерывы между тренировочными занятиями, а также отрицательные влияния отдельных нагрузок, сводя к минимуму явления регресса тренированности.

Таким образом, непрерывность тренировочного процесса характеризуют следующие положения:

- спортивную тренировку строят как непрерывный круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект и обеспечивающий приобретение, сохранение и развитие спортивной формы;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- интервал отдыха между занятиями или отдельными упражнениями выдерживают в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности. Однако в рамках отдельных тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, при определенных условиях, допускают проведение занятий на фоне недовосстановления, для чего создают уплотненный режим нагрузок и отдыха, сопровождающийся в дальнейшем увеличением кумулятивного эффекта.

Во всех постоянно воспроизводимых процессах как универсальное свойство деятельности проявляется **цикличность**, то есть относительно законченный кругооборот ее стадий с частичной повторяемостью отдельных элементов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый цикл представляет собой относительно законченный фрагмент подготовки, связанной с необходимостью повторного выполнения определенной нагрузки для адаптации к ней. В основу цикличности спортивной тренировки положены закономерности развития, удержания и утраты спортивной формы, связанные с первоначальным ростом, а затем постепенным замедлением, стабилизацией и даже, в конечном итоге, снижением адаптивных перестроек в организме после достаточно продолжительного выполнения определенной нагрузки.

Для сохранения темпов общих прогрессивных перестроек в организме целесообразно умело сочетать периоды напряженной нагрузки на отдельные системы организма спортсмена с их восстановлением и сверхвосстановлением. С этой целью необходимо периодически менять величину или направленность нагрузки. Изменяя направленность нагрузки, следует учитывать, что системы, не получающие достаточной нагрузки, некоторое время сохраняют повышенный уровень функциональной активности, а затем постепенно начинают его утрачивать, поэтому спустя некоторое время следует возвращаться к прежней, чтобы продолжить дальнейшее совершенствование систем организма.

При этом 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.

Важно учитывать закономерный характер цикличности спортивной подготовки и необходимость направленно упорядочить его в соответствии с развитием спортивной формы и подготовки к участию в соревнованиях, используя циклы различной продолжительности. В масштабах временных границ, в которых осуществляют тренировку, различают ее микро-, мезо- и макроциклы. Их воспроизведение должно быть упорядочено в соответствии с закономерностями спортивного совершенствования.

В форме циклов строят весь тренировочный процесс – от элементарных звеньев до этапов многолетних занятий. Их комплексное проявление в спортивной деятельности представлено прежде всего циклическим воспроизведением спортивно-подготовительных этапов и серии спортивных соревнований.

В сжатом виде основные положения цикличности обязывают:

– строя спортивную тренировку, исходить из необходимости систематического повторного воспроизведения основных элемен-

тов ее содержания и, вместе с тем, последовательного изменения их, как того требует логика чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

– рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса во взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура мезоциклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла;

– принимая решения о целесообразности использования тех или иных средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок, учитывать, насколько они соответствуют особенностям фаз, этапов и периодов тренировочных циклов (ибо любые из них утрачивают эффективность, если их применяют не ко времени и не к месту);

– определяя общий порядок развертывания процесса подготовки и соревнований, соотносить их так, чтобы гарантировать оптимальную готовность к достижению в главных соревнованиях наилучших результатов.

При организации тренировочного процесса следует учитывать, что каждый из принципов был рассмотрен отдельно только для удобства изложения. На самом деле все они синтезированы в единый процесс и лишь отражают его отдельные стороны. В связи с этим, учитывая сложность структуры унифицированной системы принципов, можно утверждать, что ни один из них не может быть реализован в полной мере в отрыве от совокупности принципов. Успешность учебно-тренировочного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии управленческих решений тренер будет учитывать требования всех принципов.

## ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Какой смысл вкладывается в понятие «принципы»?
2. По каким принципам организуется педагогический процесс? Что раскрывают специфические принципы спортивной тренировки?
3. Раскройте сущность принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации.
4. На что нацелен и как проявляется в спортивной тренировке принцип сочетания постепенности и предельности тренировочных нагрузок?
5. Какие варианты сочетания тенденций постепенности и предельности используются в спортивной тренировке, в каких случаях?



6. На чем основан и как проявляется принцип опережающих и стабилизирующих тенденций в построении тренировочного процесса?
7. На чем основан и как реализуется принцип избирательной направленности и единства различных сторон подготовки спортсменов? Каковы особенности его применения в построении занятий с юными спортсменами?
8. Чем обусловлена необходимость непрерывности тренировочного процесса, в каких формах она реализуется?
9. Какие практические положения характеризуют непрерывность тренировочного процесса?
10. Что такое ближайший, следовой и кумулятивный тренировочные эффекты?
11. Чем обусловлена необходимость цикличности тренировочного процесса, в каких формах она реализуется?
12. На чем основываются основные положения цикличности?
13. В какой взаимосвязи реализуются специфические принципы при планировании и реализации учебно-тренировочного процесса?

## ГЛАВА 10

### **Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке спортсменов**

#### **10.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности**

Обострение конкуренции в спорте при продолжающемся росте спортивных достижений обуславливает большую актуальность решения организационно-практических и теоретических проблем спортивной ориентации и отбора талантливой молодежи.

В нашей стране и за рубежом большое количество научно-методических работ посвящено решению этой проблемы. Вместе с тем, по мнению Л.П. Матвеева (1999), само понятие «спортивный отбор» пока не получило вполне согласованного истолкования.

По определению большинства специалистов, **спортивный отбор** понимается как *заблаговременное распознавание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спорта и выявление из общего числа приобщаемых или уже приоб-*

*щенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким результатам в избранной спортивной дисциплине, для того чтобы создать им предпочтительные условия для их спортивного совершенствования.*

Однако такое определение спортивного отбора приводит, по мнению Л.П. Матвеева, к ряду недостатков при его организации. Самое опасное заключается в том, что в понятие «спортивный отбор» включается смысл отбора для специализации в виде спорта, а не выбора спорта для человека. При такой организации спортивного отбора фактически ограничивается доступ к систематической спортивной деятельности тех, кто уже на первых этапах отсеивается как «малоперспективный» для данного вида спорта. Поэтому наряду с понятием «спортивный отбор» специалисты часто используют и другие определения выявления спортивной предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта.

Л.П. Матвеев считает (и с ним согласны многие специалисты, занимающиеся вопросами спортивной ориентации), что на первых этапах приобщения к спорту ни о каком отборочном «отсевании» кого-либо, сопряженном с ограничением доступа к систематической спортивной деятельности, речи быть не должно, если нет противопоказаний со стороны здоровья. Поэтому на этом этапе мы должны говорить не об отборе для занятия спортом (слово отбор здесь не вполне корректно), а о выборе предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно более полно соответствовали бы индивидуальным задаткам к разумно сформированным личностным потребностям и интересам. Для этого случая больше подходит понятие «физкультурно-спортивная» или «спортивная ориентация».

**Физкультурно-спортивная ориентация** – это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования спортивной предрасположенности, позволяющих наметить наиболее предпочтительное направление специализации приобщаемого к спорту человека (подбор вида спорта для человека) – с одной стороны, а также оптимальную для него степень напряженности занятий, исходя из реальности достижения в спорте тех или иных целей, – с другой.

Проведенные исследования свидетельствуют, что при существующих способах обобщения разнообразных диагностических

показателей спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые решения ни по выбору спортивной специализации, ни по достигнутым возможностям спортсмена. Ориентировочная продолжительность этого этапа должна быть 2–3 года и более (Годик М.А., 1978; Ситис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И., 1983; Волков Н.И., Филин В.П., 1983; и др.).

Выбор и уточнение направления углубленной специализации юного спортсмена в норме должен представлять собой достаточно продолжительный процесс, распространяющийся на 1–2 этапа (начальной или предварительной подготовки и начальной специализации). За этот период вполне можно понять очень важные для уточнения достигнутых возможностей спортсмена показатели: степень тренируемости в условиях систематических занятий, темпы увеличения функциональных возможностей, тенденции развития личностных качеств характера и тому подобное.

Свой оправданный смысл, по мнению В.Н. Платонова (1997), спортивный отбор имеет тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально ориентированных спортивных учреждений (СДЮШОР, УОР, ШВСМ и т.п.). Система мероприятий, включаемых в него, приобретает несколько иной оттенок.

На этом этапе содержание спортивного отбора должно включать систему организационно-методических мероприятий, на основании которых выявляются способности занимающихся для узкой специализации в определенном виде спорта или спортивной дисциплине, для того чтобы создать им предпочтительные условия спортивного совершенствования.

В специальной литературе по вопросам спортивного отбора встречается еще одно смежное понятие – «спортивная селекция»

***Спортивная селекция** – это система мероприятий, предусматривающих периодический отбор лучших спортсменов в сборные команды или иные команды на различных этапах спортивного совершенствования.*

Наиболее перспективной и прогрессивной системой оценки предрасположенности людей к спорту выступает научно-методическая концепция физкультурно-спортивной ориентации. Исходной посылкой ее является то, что арсенал современного спорта и других форм физической активности настолько широк и разнообразен, что перекрывает с избытком весь возможный диапазон индивидуальных моторных способностей человека. Это по-

зволяет найти для каждого индивидуума наиболее подходящий вид физической активности или вид спорта, адекватный не только его моторным способностям, но и личным склонностям и интересам. При этом наиболее сложным и ответственным в социальном, психологическом и этическом плане можно считать не столько принятие решения об ориентации ребенка на занятия конкретным видом спорта, сколько определение целесообразного для него уровня интенсивности спортивной подготовки. Ошибки, допущенные здесь, весьма дорого обходятся как для юного спортсмена, так и для общества в целом. Неоправданное отвлечение от учебной или трудовой деятельности, прямо или косвенно направленной на создание материальных или духовных ценностей, не может не принести вреда общественному производству, равно как и личности молодого человека, не сумевшего реализовать себя в сфере, более подходящей для его способностей, чем спорт высших достижений.

К сожалению, попытки организационно воплотить в жизнь идею физкультурно-спортивной ориентации сформировавшаяся в нашей стране система подготовки спортсменов ранее по существу отторгала. Остается только надеяться, что проводимое в настоящее время упорядочение организации спортивного движения в России постепенно откроет ей широкую дорогу.

Далее в настоящей главе речь пойдет о собственно спортивном отборе в том его понимании, которое приведено в самом начале раздела.

## 10.2. Организационные аспекты отбора

Как уже отмечено, при проведении мероприятий, связанных со спортивным отбором, следует иметь в виду, что диагностика спортивной предрасположенности представляет собой сложный и длительный процесс и отнюдь не может быть сведена к одноразовому мероприятию, каковым является первичный набор детей в тренировочную группу, а осуществляется в течение всей спортивной карьеры.

Выделяют несколько *этапов спортивного отбора*:

1. Этап предварительного (первичного) отбора или физкультурно-спортивной ориентации детей.

2. Этап углубленной проверки соответствия контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап основного отбора).

3. Этап отбора для углубленной специализации в избранном виде спорта (с учетом соревновательной дистанции, игрового амплуа и т.д.).

4. Этап отбора лучших спортсменов в сборные команды городов, регионов, страны в целом, команды первой и высшей лиги и т.п. (спортивная селекция).

*На первом этапе отбора* основная задача – выявление контингента моторно одаренных детей и уточнение их личного психомоторного статуса и здоровья с целью ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

К спортивным занятиям привлекается по возможности большее количество двигательно одаренных мальчиков и девочек в возрасте, определенном для начала занятий в конкретном виде спорта. Лучше всего вести эту работу через школьные секции по видам спорта. Обязательно следует дать возможность попробовать свои силы всем желающим, определяя при этом устойчивость стремления к совершенствованию, темпы овладения двигательными умениями и навыками, интерес к выполнению физических упражнений и особенно к состязательным их формам со стороны ребенка, отношение семьи к его систематическим занятиям спортом и т.д. В результате (желательно – не менее чем через месяц наблюдений за детьми в процессе специально организованных занятий) осуществляется набор в группы начальной подготовки ДЮСШ. Однако следует понимать, что по исходным результатам начинающих спортсменов нельзя достоверно судить о том, какими они станут через несколько лет.

Одна из актуальных для тренера задач, особенно на ранних этапах занятий с юными спортсменами, – это сохранение в составе тренировочной группы наиболее перспективных занимающихся. К сожалению, именно в этот период нерегулируемый отсев особенно велик. В этой связи целесообразно выделить ряд практически важных для тренера позиций, которые необходимо обязательно учитывать, проводя первичный отбор в группу начальной подготовки.

1. Первичный набор в группу тренеру лучше всего делать осенью, то есть в начале учебного года. Практика показывает, что осенний набор устойчивее, так как отобранные за 2–3 осенних месяца дети, как правило, затем продолжают заниматься всю зиму и закрепляются в группе. Набирая ребят весной, тренер должен позаботиться о том, чтобы за летние каникулы наиболее способные не потеряли с ним контакт, увлекшись чем-то другим.

2. Основное пополнение лучше подбирать из детей, живущих неподалеку. Дело в том, что младших школьников родители с большим нежеланием отпускают далеко от дома. Более того, чем старше возраст и выше спортивная квалификация занимающихся, тем существеннее возрастает объем тренировочных занятий, и живущим далеко от места их проведения начинает элементарно не хватать времени на совмещение тренировок с учебными занятиями в общеобразовательной школе, где в старших классах, в свою очередь, тоже существенно повышаются предъявляемые к учащимся требования.

3. Очень важно, чтобы в группе, где проводится отбор, существовала конкурсная обстановка. Когда юные спортсмены знают, что окончательное зачисление зависит не только от их физических данных и спортивных результатов, но и от посещаемости, прилежания и других факторов в этом ряду, они закрепляются лучше.

4. Если интересующий тренера ребенок поначалу не отличается позитивным отношением к тренировкам, не следует торопиться расстаться с ним. Имеет смысл установить более тесный контакт с родителями, посоветовать пригласить на тренировку друга или подругу, дать возможность одержать победу в состязаниях со сверстниками и выразить в связи с этим сдержанное удовлетворение.

5. Следует очень внимательно следить за взаимоотношениями детей, занимающихся в одной тренировочной группе. Часто дети перестают ходить на тренировки не потому, что им не нравится заниматься или их не удовлетворяет организация тренировочного процесса, а потому, что не все в порядке во взаимоотношениях с товарищами.

*На втором этапе отбора* во время занятий в группах начальной подготовки проводят углубленную проверку соответствия набранного контингента требованиям успешной специализации в избранном виде спорта. Для этого несколько раз в течение тренировочного года на протяжении 2–3 лет используют педагогическое тестирование с привлечением широкого круга апробированных контрольных испытаний, оценивают результаты участия в соревнованиях, изучают координационные предпосылки для овладения двигательными умениями и навыками. Кроме того, наблюдают темпы прогрессирования по важнейшим параметрам подготовленности, выявляют степень инициативности и способ-

ность к концентрации внимания на учебных занятиях, проводят анализ данных углубленных медицинских обследований. В итоге производят набор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ и СДЮШОР.

*На третьем этапе отбора* во время занятий в учебно-тренировочных группах спортивный наставник глубоко и всесторонне изучает каждого учащегося. На основе анализа текущей информации у него складывается устойчивое мнение о перспективности тех или иных занимающихся в плане ориентации на большой спорт (предпрофессиональную и профессиональную спортивную подготовку), окончательно определяется их дальнейшая узкая спортивная специализация. Как и ранее, на этом этапе осуществляют педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологический, социологический и психологический мониторинг с целью получения необходимой информации для принятия решения о возможности и целесообразности перевода учащихся в группу спортивного совершенствования СДЮШОР или в училище олимпийского резерва (УОР). Все большее значение на этом этапе приобретают результаты выступления спортсменов на соревнованиях.

*На четвертом этапе отбора* продолжают углубленное изучение спортивных способностей, оценивают степень мастерства занимающихся, на основе чего осуществляют комплектование групп высшего спортивного мастерства СДЮШОР и ШВСМ, формирование юношеских, юниорских и основных сборных команд ФСО, ведомств, регионов, страны. В составе критериев отбора на центральное место выходит собственно спортивный результат, однако и здесь нельзя ориентироваться исключительно на него. Следует оценивать и ряд других важных факторов: возрастную перспективность атлетов, перспективность состава ранее использованных тренировочных средств и объем освоенных тренировочных нагрузок, индивидуальные темпы биологического созревания и становления спортивного мастерства, переносимость повышенных нагрузок, устойчивость и характер мотивации и т.д.

Итак, понимая значение многоэтапности в отборе для обеспечения надежности его результатов, спортивная наука категорически отрицает возможность надежного прогноза на основе одноразовых испытаний в начале занятий спортом. Различные мероприятия, связанные с отбором, осуществляют в течение всей спортивной карьеры. Постепенно в процессе многолетних

занятий идет регулируемый и нерегулируемый отсев менее перспективных спортсменов по мере повышения предъявляемых к занимающимся требований.

### 10.3. Методические аспекты отбора

Достижение высоких результатов в любом виде деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности ее объективным требованиям. В связи с этим знание требований конкретного вида спорта к атлетам высокой квалификации – важнейшее условие эффективного отбора перспективных юных спортсменов.

*Общий методологический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей* заключается в следующем:

1) выявить требования вида спорта к спортсмену, то есть определить те основные качества и свойства, которые присущи выдающимся представителям данного вида спорта (речь идет о составлении так называемой профессиограммы, или иначе – спортограммы);

2) определить степень обусловленности спортивного результата у сильнейших атлетов уровнем развития отдельных качеств и свойств (для этого в спортивной педагогике используются специальные логические и математические приемы, к последним можно отнести факторный, корреляционный и регрессионный анализы);

3) выявить у новичков – кандидатов в будущие чемпионы и рекордсмены задатки совершенствования необходимых для данного вида спорта и в большей мере генетически обусловленных качеств.

Первые две позиции разрабатывают силами спортивной науки и применительно к абсолютному большинству видов спорта к настоящему времени необходимые материалы уже получены. Решение проблемы для тренера состоит в том, чтобы знать эти разработки и использовать их результаты при практическом решении третьей (главной) задачи.

В действительности же тренер чаще всего решает проблему отбора интуитивно, «на глаз». Многие наставники считают, что им достаточно «бросить мяч» группе ребят, и через несколько минут станет ясно, «кто чего стоит». Особенно печально, что такие взгляды характерны и для начинающих тренеров, не имеющих

за плечами какого-либо опыта, позволяющего (и то с известной осторожностью!) делать подобные заявления. Если же учесть, что в нашей стране на отборе традиционно работают именно молодые тренеры, то понятно, к чему это ведет в итоге.

Отбор – серьезнейшее дело, и от правильности принятых решений при его осуществлении в определяющей мере зависит конечный результат последующей многолетней тренировки. По этой причине здесь особенно нужно строго следовать верной технологии принятия решений, понимать относительную прогностическую значимость тех или иных критериев отбора. Далее мы остановимся на главных, узловых моментах в этом вопросе.

### ***Исходные показатели и темпы их прироста***

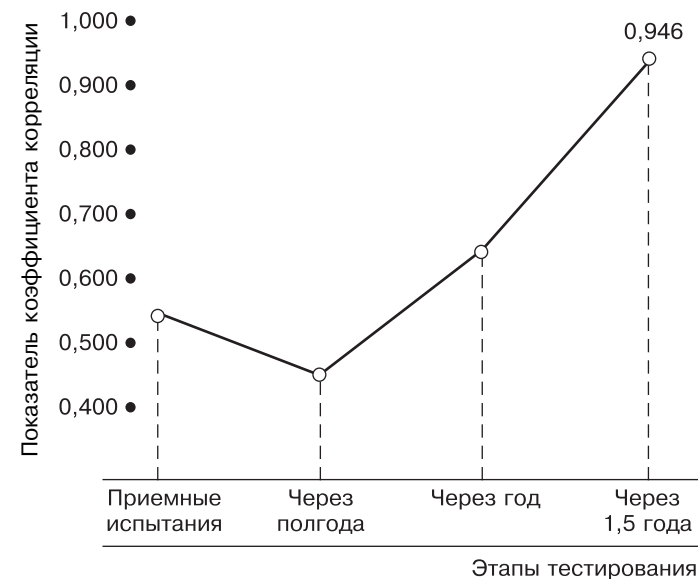
Что важнее для качественного отбора: ориентироваться на детей, явно выделяющихся среди сверстников по уровню развития каких-то качеств и способностей, или на занимающихся, которые под влиянием стандартных тренирующих воздействий демонстрируют более высокие темпы развития этих качеств и способностей?

В большинстве случаев ответ однозначен (хотя практика показывает, что многие тренеры упускают это): надежность прогнозирования спортивных достижений значительно выше, если брать за основу темпы роста показателей подготовленности. Это прогностически более надежный критерий, чем данные исходного тестирования при наборе в секцию. Именно поэтому и необходима многоэтапность в отборе. Исключительно важна «реактивность» организма спортсмена – степень адаптационного ответа на нагрузку. К сожалению, очень редко встречаются дети с одинаково высокими исходными данными и темпами изменения их в прогрессивную сторону в процессе тренировки.

По мнению большинства специалистов, по исходным результатам начинающего спортсмена нельзя судить о его дальнейших перспективах в спортивной деятельности. Существуют данные о том, что удовлетворительный прогноз может быть осуществлен по темпам прироста основных показателей подготовленности только через первые полтора – два года занятий спортом (Сирис П.З., 1971; Зацюрский В.М. с соавт., 1973; Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И., 1983, Губа В.П., 2008).

Так, согласно материалам исследования П.З. Сириса, по показателям корреляционной взаимосвязи (рис 10.1) суммарные

темпы прироста физических качеств за первые полгода занятий легкой атлетикой достоверно не связаны с конечными результатами спортсменов. Только если проанализировать темпы прироста минимум за год, а лучше – за полтора года занятий, то рассматриваемая связь будет достаточно высокой.



**Рис. 10.1.** Прогностическая значимость роста физических качеств на начальном этапе подготовки спортсменов (П.З. Сирис, 1971)

Возникает вопрос, а какие темпы прироста тех или иных важнейших показателей считать высокими? Однозначно ответить на него нельзя, поскольку многое зависит от объемов и направленности выполненной тренировочной работы, индивидуальных особенностей возрастного развития и ряда других принципиально важных позиций. Несколько облегчает дело изучение материала, содержащегося в табл. 10.1.

Зарегистрировав темпы прироста тех или иных морфофункциональных показателей у юного спортсмена, следует как бы «вычистить» из них естественное возрастное развитие, а «остаток» уже сопоставлять с напряженностью выполненной тренировочной работы, что естественно может сделать только конкретный тренер по отношению к конкретному ученику.

Таблица 10.1

Средние темпы прироста морфофункциональных показателей у детей, не занимающихся спортом (по А.А. Гужаловскому, 1979)

Морфофункциональные показатели		Пол	Темпы прироста, %		
			8–10 лет	9–11 лет	10–12 лет
Длина тела		М	7	7	7
		Ж	8	5	8
Масса тела		М	23	18	15
		Ж	19	26	21
Окружность грудной клетки		М	8	7	5
		Ж	6	10	8
Жизненная емкость легких		М	20	23	13
		Ж	16	31	23
Задержка дыхания на вдохе		М	2	23	27
		Ж	12	21	14
Собственно силовые способности		М	26	24	35
		Ж	30	32	39
Быстрота движений		М	19	9	5
		Ж	8	11	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	М	3	14	17
		Ж	3	20	20
	Прыжок вверх	М	9	16	14
		Ж	21	6	15
Выносливость	Статическая	М	25	35	27
		Ж	50	30	4
	Динамическая	М	11	9	31
		Ж	41	38	37
	Общая	М	17	9	9
		Ж	9	12	15
Гибкость туловища		М	40	64	0
		Ж	11	3	9

В научно-методической литературе также имеются данные о динамике отдельных параметров подготовленности юных спортсменов в различных видах спорта. В табл. 10.2 и 10.3 показаны данные, полученные Л.П. Матвеевым на основе обобщения материалов различных авторов (А.А. Гуминской, Я.П. Пярнат, В.Г. Алабина, В.С. Мищенко и др.).

Таблица 10.2

Динамика отдельных спортивно-тестовых показателей в годы базовой подготовки (по Л.П. Матвееву, 1999)

Предмет специализации, виды тестовых упражнений и измеряемые величины	Начальный возраст, лет	Показатель в 1-й год	Улучшение показателей относительно предыдущему году, %	
			2-й год	3-й год
<i>Спринт</i> Бег 30 м с хода, с Бег 60 м со старта, с Бег 300 м, с Пятерной прыжок с места, м	10	3,7–3,9 9,4–9,6 57–62 9,8–10	4–5 4–5 7–8 5–6	5–6 2–3 5–5,5 4–5
<i>Лыжные гонки</i> Бег на лыжах 60 м, с Бег на лыжах 600 м, мин, с Прыжок в длину с места, см	10	11–12 2,20–2,30 160–170	6–7 3–4 7–8	4–5 2–3 6–7
<i>Гребля на байдарках</i> Гребля 200 м, с Гребля 200 м, число гребков за мин	13	70–71 80–81	6–7 1–1,5	4–5 11–13

Таблица 10.3

Динамика отдельных показателей функциональных возможностей в циклических видах спорта (по Л.П. Матвееву, 1999)

Показатель	Показатели в 1-й год в возрасте 10–11 лет	Изменение показателей относительно предыдущему году, %	
		2-й год	3-й год
Максимальное потребление кислорода, мл · мин <sup>-1</sup> · кг <sup>-1</sup>	54–56	4,4–6,3	0,9–7,5
Максимальная вентиляция легких, л · мин <sup>-1</sup>	89–93	19–20	40–42
Порог анаэробного обмена, % МПК	66–71	12–17	11–13
Максимальный кислородный долг, мл · кг <sup>-1</sup>	68–74	5,8–17,5	3,3–15,2

Далее в силу вступает следующая схема определения потенциальных возможностей спортсмена (табл. 10.4). Правда, отметим, что она ориентирована на скоростно-силовые виды легкой атлетики, где относительная значимость исходных показателей выше, чем в сложнокоординационных, игровых и иных видах спорта. Конечно, всегда следует стремиться к первому варианту соотношения исходного уровня и темпов прироста (очень большие способности). Но если для скоростно-силовых видов спорта второй и третий варианты практически равнозначны, то для прочих третий вариант выглядит значительно предпочтительнее второго.

Таблица 10.4

Схема определения потенциальных возможностей юного легкоатлета (по П.З. Сирису, 1971)

№	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

С точки зрения прогностической значимости можно выстроить следующую *иерархию факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей* юных представителей большинства видов спорта:

- 1) наследственность (генетическая предрасположенность в целом);
- 2) антропометрические данные;
- 3) координационные предпосылки;

- 4) функциональные и физические задатки;
- 5) особенности психики.

Рассмотрим кратко каждый из перечисленных факторов в отдельности.

### **Наследственность**

В настоящее время установлено, что примерно у половины отцов рождаются сыновья, в двигательном отношении им не уступающие. То есть от детей видных спортсменов с вероятностью не менее 50% можно ожидать демонстрации выдающихся спортивных достижений при обеспечении должных внешних условий (адекватная систематическая тренировка, полноценное питание и т.д.).

Надежность связи «родители – дети» несколько снижается в следующей последовательности:

- а) отец – сын; б) мать – дочь; в) отец – дочь; г) мать – сын.

Еще более достоверная зависимость установлена между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75% наследуемости).

Очень высок процент вероятности (также до 75%) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где таковыми были оба родителя. В бывшей ГДР, например, такие семьи «поощрялись» спортивными федерациями и брались на особый учет. Кроме чисто генетических предпосылок в данном случае оказывает огромное влияние и сама среда, в которой воспитывается ребенок с самых первых дней жизни.

Наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие (длина тела – 81%, масса тела – 78%, пропорции тела – 90%), формирование двигательных качеств, аэробную (80%) и анаэробную (90%) энергопроизводительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки (адаптационный резерв). Следовательно, первый шаг тренера при отборе способных детей к занятиям избранным видом спорта должен быть связан со знакомством с родителями и другими членами семьи кандидата в секцию. Большую ошибку делают те тренеры, которые этим пренебрегают.

### **Антропометрические данные**

Каждый вид спорта предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и особенно к конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов.

Существует конкретный антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Закономерность здесь четкая: чем

выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим признакам, причем речь идет о чрезвычайно консервативных признаках, очень слабо подверженных средовому влиянию.

В каждом виде спорта и даже в каждой отдельно взятой соревновательной дисциплине внутри того или иного вида спорта есть на этот счет свои особенности, но существуют и общие положения, к которым, например для легкой атлетики, в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» (в поперечном измерении);
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

Как видно, большинство из перечисленных признаков (и эта ситуация характерна почти для всех видов спорта) относится к морфологии костной ткани, к строению скелета. Именно поэтому скелетные особенности должны интересовать тренера при изучении антропометрических данных юного спортсмена прежде всего. Для каждого отдельно взятого вида спорта можно привести свой состав ключевых антропометрических критериев, и более подробно в общем плане на эту тему говорить здесь не имеет смысла. Важно понять другое, а именно – значение и место антропометрических измерений и оценок в системе спортивного отбора. В этой связи интересна точка зрения знаменитого английского тренера многих чемпионов и рекордсменов в беге на средние дистанции середины прошлого века Франца Стампфла, который считал, что будущих «звезд» бега на выносливость следует искать на пляже, а затем уже приглашать понравившихся для тестирования физических и функциональных задатков на дорожку стадиона. Такой подход, на наш взгляд, полностью себя оправдывает, однако это далеко не очевидно для многих начинающих тренеров.

### ***Координационные предпосылки***

Природная предрасположенность к выполнению специфических для данного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, незакрепощенность, умение расслаблять мышцы в нужные моменты двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и на-

выками («научаемость») – все это имеет очень большое значение и подлежит обязательному учету при отборе перспективных юных спортсменов. Конечно, координационные предпосылки более актуальны при отборе к занятиям технически сложными видами спорта, но и для лыжника, бегуна или пловца закрепощенность движений может стать серьезным лимитирующим фактором в дальнейшем совершенствовании мастерства. Важно, что все перечисленные выше координационные способности преимущественно детерминированы генетически.

При оценке координационных способностей на практике в основном не используют сложные методы. Многие определяют визуально в наблюдениях за отбираемыми детьми, хотя существуют, конечно, и полностью объективные (аппаратурные) способы, и косвенные способы, дающие достаточно объективную информацию.

В качестве примера последнего варианта приведем следующий подход, давно используемый при отборе юных легкоатлетов. Как известно, любому бегуну, прыгуну или метателю исключительно важно обладать природной согласованностью движений маховыми и опорными звеньями в локомоторных или бросковых движениях, на что тренер должен обращать внимание на стадии отбора. Необходимо оценить умение использовать в движениях так называемые реактивные и внешние силы, а не только чисто механическую энергию мышечного сокращения.

Для этого производят следующие действия:

а) измеряют результативность броска, прыжка или времени преодоления отрезка дистанции в условиях, когда юный спортсмен может выполнять движения только или преимущественно за счет активных мышечных усилий («выключая» маховые движения, изменяя условия опорного взаимодействия, уменьшая длину разбега перед прыжком или убирая его вовсе перед выполнением финального движения в метаниях);

б) измеряют результативность в обычных (привычных) условиях выполнения того же упражнения;

в) определяют разницу в результативности, которая и характеризует умение использовать «даровые» силы.

### ***Функциональные и физические задатки***

Эти качества традиционно являются центральными для тренера при спортивном отборе одаренных детей. Во многих случаях можно даже говорить об определенной переоценке значимости данного фактора на практике.



Вопросы тестирования различных сторон функциональной и физической подготовленности занимающихся теми или иными видами спорта самым подробным образом разбираются в вузовских курсах по целому ряду профильных для будущего тренера дисциплин.

К сожалению, в ходе проведения спортивного отбора многие тренеры (если не большинство из них) совершают грубые методические ошибки, путая диагностическую ценность изучаемых показателей с их прогностической ценностью.

Так, Б.В. Валик (1974) считает главной ошибкой в изучении функциональных и физических задатков «чисто потребительскую, примитивную сущность тестирования способностей юных легкоатлетов». Выражается это в том, что если в будущем нужны спринтеры, то и отбираются сегодня среди малышей лучшие спринтеры в основном по результатам в беге на отрезках и по небольшому числу сходных контрольных упражнений. То же самое происходит и в других видах легкой атлетики – в ходе отбора главным критерием является результат в специфической деятельности (бег, прыжки, метания). Такой подход принципиально неправилен. Дело в том, что результаты новичков в основных видах соревновательной деятельности и в большинстве контрольных упражнений естественно невысоки, и их может обеспечивать не комплекс двигательных и функциональных возможностей (как это обязательно бывает на уровне мастеров спорта и выше), а преобладающее развитие одного качества (например, силы). В возрастной зоне отбора значительный силовой потенциал (прежде всего накапливаемый акселератами) может компенсировать недостаток способностей к координации движений, к расслаблению действующей мускулатуры, к совершенствованию быстроты и выносливости. Другими словами, мы можем пытаться измерять одно качество, а информацию получать совершенно о других свойствах организма, не имеющих выраженного прогностического значения, поскольку взрослые спортсмены разной квалификации по этим характеристикам почти не отличаются друг от друга, а отличаются совсем по другим параметрам.

Таким образом, следует очень внимательно относиться к выбору действительно индикаторных показателей тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида спорта. В большинстве случаев такие прогностически значимые индикаторы спортивной наукой определены.

Другое необходимое условие – наличие оценочных эталонов. Они, как правило, тоже разработаны, хотя и не всегда еще совпадают в публикациях разных авторов.

### ***Особенности психики***

Психические особенности, тип нервной деятельности, склонности и особенности характера, мотивация, волевые качества и т.д., к сожалению, не стали до настоящего времени для значительного числа тренеров предметом изучения при отборе юных спортсменов. В какой-то мере – это следствие недостаточной теоретической и практической разработанности вопроса. В результате многие годы готовятся спортсмены, способные к преодолению лишь «детских» психологических трудностей как на тренировках, так и в соревновательной деятельности.

Вместе с тем возможности спортивно-психологического отбора существуют, хотя и следует учитывать, что пока основные выводы можно сделать только по прошествии значительного времени (1–2 года) после установления первого контакта тренера с учеником. Если за это время наставник убеждается, что достаточно быстрый, сильный и ловкий ребенок выделяется среди других слабым характером, то не следует далее питать слишком больших надежд на будущее.

Психологическая оценка обычно проводится по трем основным направлениям: психолого-педагогическому, психическому, психофизиологическому. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки и т.п. Во втором случае – о методах, позволяющих диагностировать уровень психических качеств (быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных восприятий и т.п.). В третьем случае – о методах, отражающих психофизиологические состояния спортсмена в тренировке или соревновании (регистрация тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки).

Наряду с этим существует один общий критерий, по которому можно с высокой степенью достоверности установить пригодность к спортивной деятельности с психологической точки зрения – это отношение ребенка к соревнованиям и единоборствам во всем их многообразии. Дети, проявляющие активный и стойкий интерес к соревнованиям, всегда должны привлекать внимание тренера. Иногда, правда, подобный интерес завуалирован застенчивостью,

стеснительностью, боязнью показаться смешным. Такую «боязнь соревнований» легко распознать на тренировках. Но если боязнь подлинная и связана с нежеланием максимально «выкладываться» в соревновательной борьбе, то перспективы тускнеют. Никогда не вырастет сильный спортсмен из слабохарактерного, безвольного, плохо «мотивированного», хотя и подающего надежды по другим показателям занимающегося.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте смысловое содержание понятия «спортивный отбор».
2. Чем отличается от концепции «спортивного отбора» концепция «физкультурно-спортивной ориентации»?
3. Что такое «спортивная селекция»?
4. Охарактеризуйте задачи и укажите основные направления различных этапов отбора спортивного резерва. В какие организационные подразделения спортивных школ идет отбор занимающихся на каждом из этапов отбора?
5. Какие организационные приемы позволят лучше закрепить набранных в группу начальной подготовки детей и снизить тем самым неконтролируемый отсев юных спортсменов?
6. В чем суть общего методологического подхода к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей?
7. Как соотносится прогностическая значимость исходных показателей подготовленности юных спортсменов и темпов прироста этих показателей в первые годы занятий по отношению к ожидаемой результативности спортсменов в возрастной зоне оптимальных возможностей?
8. Перечислите в иерархической последовательности основные категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена.
9. Расположите в порядке уменьшения надежности наследственный перенос предрасположенности детей (мальчиков и девочек) к занятиям спортом в семьях, где есть представители трех поколений.
10. Что больше подвержено наследственному влиянию: аэробная или анаэробная энергопроизводительность организма?
11. Какие антропометрические признаки наиболее важны для отбора к занятиям избранным видом спорта?
12. В чем суть изложенного в тексте главы подхода к оценке координационных качеств юных спортсменов?
13. Каков общий критерий, по которому можно достаточно надежно установить психологическую пригодность ребенка к спортивной деятельности?

## ГЛАВА 11

### Методика развития физических способностей

#### 11.1. Понятие о физических способностях

Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями. Они реализуются в определенных движениях в результате мышечных сокращений, которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных. Так, для работы мышц при подъеме тяжестей, выполнении скоростных упражнений или при необходимости длительное время поддерживать высокую работоспособность требуются разные источники энергообеспечения. При этом к организму предъявляются качественно различные требования, характеризующие проявление различных двигательных (физических) способностей.

В спортивной педагогике отдельные стороны двигательных возможностей человека долгое время было принято называть **физическими (или двигательными) качествами**. В настоящее время специалисты предлагают заменить его термином **«физические способности»**.

По определению Ю.Ф. Курамшина (2004), **физические способности** – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Принято условно различать следующие физические способности: силовые, скоростные, выносливость, гибкость, ловкость (координационные способности). Физическими качествами предлагается называть выражение достигнутого уровня и своеобразия (единичные формы) отдельных физических способностей (максимальная сила, максимальная скорость, скоростно-силовые качества, статическая сила, скоростная выносливость и т.п.).

В.М. Зациорский (1970) считает, и с ним солидарны многие специалисты, что понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

– проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальная скорость);

– имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. По его мнению, методика воспитания отдельных физических способностей имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида движения. Например, выносливость в плавании и беге совершенствуется во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны.

Вместе с тем исследования, проведенные рядом специалистов (Верхошанский Ю.В., 1963; Годик М.А., 1966; Дьячков В.М., 1967; Кузнецов В.В., 1970; Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В., 1960; и др.), показывают, что вне конкретной нервно-мышечной координации и соответствующей вегетативной основы нельзя рассматривать вопрос о проявлении максимальной силы, скорости, выносливости. Более того, данные научных исследований (Верхошанский Ю.В., 1977, 1988; Дьячков В.М., 1967, 1972; Заиорский В.М., Годик М.А., 1966; Кузнецов В.В., 1975; Разумовский Е.А., 1991) свидетельствуют о том, что все двигательные способности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему сопряженного воздействия, проявляясь в элементарных формах (максимальная сила, взрывная сила, скоростная выносливость, силовая выносливость, силовая ловкость, скоростная ловкость и т.п.). При этом элементарные формы физических качеств имеют существенно отличающиеся механизмы, обуславливающие их проявление и требуют во многом принципиально отличных средств для совершенствования.

### 11.2. Основные закономерности формирования физических способностей

По мнению большинства специалистов, следует делать различие в использовании терминов *воспитание* и *развитие* физических способностей. *Развитие* понимается как процесс их изменения в течение жизни человека. *Воспитанием* называют педагогический процесс управляемого воздействия на физические способности с целью изменения их в нужном для нас направлении в течение относительно короткого времени.

В основе воспитания физических способностей лежит приспособительный эффект, целостная адаптивная реакция, ведущая к морфофункциональной специализации организма.

В формировании способностей большое значение имеют врожденные и средовые факторы. Однако при равных условиях решаю-

щую роль в совершенствовании физических способностей играет двигательная активность. В качестве моторных задатков физических способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма, которые в зависимости от условий мышечной деятельности могут совершенствоваться в том или ином направлении, обеспечивая развитие тех или иных форм физических способностей.

Ю.Ф. Курамшин (2004) считает, что, проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. Освоение рациональных двигательных действий обеспечивает лучшую реализацию физических способностей. Воспитание физических способностей, также как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования определенных отношений в нервной и мышечной системах. Однако для физических способностей гораздо большее значение имеют морфофункциональные перестройки в организме в целом. В наибольшей мере это касается тех мышечных групп и функциональных систем, которые несут основную рабочую нагрузку. Кроме того, для физических способностей характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознанность тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели.

Степень прироста физических способностей неравномерна. Это справедливо как для небольших периодов времени, так и для всего периода развития. Как правило, наибольший прирост физических способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями. С повышением уровня развития какой-либо способности темпы ее прироста постепенно уменьшаются. Для сохранения необходимых темпов требуется постоянное увеличение нагрузки выполняемых упражнений.

Специальные исследования и практический опыт показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания способностей. Эти периоды обычно называют чувствительными или чувствительными, потому что в них наблюдается бурное естественное развитие отдельных способностей. Установлено, что в эти периоды обеспечивается наибольший эффект и для их воспитания. Причем границы этих периодов для отдельных физических способностей различны. Периоды интенсивного развития большинства физических способностей девушек опережают подростков на 1–2 года (табл. 11.1).

Таблица 11.1

**Сенситивные периоды развития физических способностей у детей**  
(по Л.П. Матвееву, 1999)

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно-силовые				♀	♀		♂			♀♂
	Скоростно-силовые			♀	♀		♀	♀	♂	♂	
Скоростные	Частота движений	♀♂	♀		♀		♂				
	Скорость одиночного движения			♀	♀				♂	♂	
	Время двигательной реакции				♀	♂				♂	
К длительному выполнению работы	Статический режим	♀		♀	♀	♀		♀	♂		
	Динамический режим			♀	♀	♀♂	♂			♂	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♂	♂	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♀			♀	♂	♂	♂
	Зона большой интенсивности		♂	♀♂	♀♂	♀		♀	♂	♂	♂
	Зона умеренной интенсивности		♀♂	♂	♂				♂	♂	
Координационные	Простые координации	♀♂	♀♂				♀		♂		
	Сложные координации			♀	♂		♀		♂		
	Равновесие	♀	♀♂	♀		♀			♂		
	Точность движений		♀♂				♀		♂		
Гибкость		♀	♀♂	♀		♀	♀♂		♂		♀

Функциональные и структурные изменения, достигнутые в результате развития и воспитания физических способностей, обратимы. Достаточно относительно небольшого перерыва в занятиях как начинается регресс структурных признаков, в результате

снижаются показатели уровня физических способностей. С возрастом наблюдается также и постепенный естественный регресс уровня физических способностей.

### 11.3. Методика воспитания скоростных способностей

**Скоростные способности** – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомление не возникает.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Можно выделить четыре элементарные формы проявления скоростных способностей:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движения (темп);
- способность к быстрому началу движения (ускорению)

(Зацюрский В.М., 1970, 2009; Годик М.А., 1966).

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств развития. Однако в различных спортивных дисциплинах приходится встречаться, как правило, с комплексным проявлением этих способностей, которое реализуется в скорости выполнения упражнений. Следует помнить, что скорость выполнения целостного двигательного акта зависит не только от уровня быстроты, но и от развития силы и скоростно-силовых качеств, техники движений и т.п. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Необходимо учитывать, что проявление всех элементарных форм быстроты обусловлено двумя факторами: деятельностью нейромоторного механизма и способностью к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия. Первый фактор во многом обусловлен генетически и совершенствуется очень незначительно. Второй поддается тренировке и представляет основной резерв в развитии элементарных форм быстроты. Их совершенствование обеспечивают главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной внутримышечной и межмышечной координацией (Верхошанский Ю.В., 1988).

Для воспитания элементарных форм быстроты широко используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие как отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности. Кроме того, во всех видах спорта используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, проводимые по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках, метания облегченных снарядов, прыжки, предъявляющие высокие требования к скоростным качествам и включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнить с максимальной или околомаксимальной скоростью.

Они должны удовлетворять трем требованиям:

– техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей используются достаточно простые упражнения);

– упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

– продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

В тренировке спортсменов необходимо уделять пристальное внимание всем формам проявления быстроты. Их развивают как комплексно, так и избирательно.

Совершенствуя *двигательную реакцию*, следует помнить как о *простой* (ответ заранее известным движением на сигнал либо ситуацию, имеющую сигнальное значение, например: выстрел стартера или открытие определенного участка для нанесения удара в боксе и т.п.), так и о *сложной* реакции, требующей выбора действий в определенной ситуации (реакция на движущийся объект, реакции выбора и т.п.).

Значительное улучшение быстроты простой двигательной реакции – задача весьма сложная. Речь может идти о выигрыши сотых, иногда десятых долей секунды. Основой методики воспитания быстроты простой двигательной реакции является **повторное реагирование** на внезапно возникающий (заранее обус-

ловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования. Примером упражнений для развития простой реакции могут быть: старты из различных исходных положений, изменения направления движения, выполнение определенного атакующего или защитного действия по сигналу преподавателя и т.п. Причем в этом случае целесообразно использовать различные по силе звука сигналы, т.е. отличающиеся по величине от стандартного (очень тихие или очень громкие), а также световые, тактильные и другие сигналы.

Для совершенствования способности к быстрой мобилизации состава двигательного действия движения должны быть предварительно настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

Наряду с этим используется **сенсорный** метод, который направлен на развитие способности управления быстротой реакции на основе точности восприятия небольших интервалов времени, т.е. улучшения сенсорного компонента двигательной реакции.

Большинство сложных двигательных реакций в спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее целесообразное) или реакции «на движущийся объект». В специально-подготовительных упражнениях, направленных на развитие быстроты сложных реакций, моделируются отдельные фрагменты и условия ее проявления в избранной спортивной дисциплине, создавая условия, способствующие сокращению времени реакции.

Для совершенствования *реакции выбора* последовательно усложняют ситуацию выбора, постепенно увеличивая в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий, стремясь прежде всего научить спортсмена пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника.

Для воспитания сложной *реакции на движущийся объект*, как правило, используют:

– воспитание умения отслеживать и удерживать объект в поле зрения, а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

– направленное увеличение требований к скорости восприятия объекта и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими быстроту реакции.

Методика совершенствования двигательных реакций должна основываться на следующих положениях:

- освоенные простые и сложные реакции имеют самостоятельное значение;
- каждый вид реакций первоначально совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими;
- совершенствование пространственных и временных предвосхищений в реакциях идет вслед за приобретением определенного технического фундамента;
- при совершенствовании способностей к реагированию последовательно должны решаться следующие задачи:
  - а) сокращение времени моторного компонента действия;
  - б) уменьшение времени скрытого периода действия;
  - в) совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия.

При использовании упражнений для улучшения двигательной реакции, как правило, совершенствуется и *быстрота отдельного движения и способность к быстрому началу движений* (способность к ускорению). Хотя эти качества можно совершенствовать и отдельно. Например, быстрое нанесение ударов в боксе по «лапе» при определенном ее расположении или повторное выбегание из различных исходных положений (в основном несколько облегченных, чем обычное стартовое положение) с целью возможно быстрее набрать максимальную скорость.

Эффективность скоростной подготовки при этом во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности спортсмена предельно мобилизоваться, а также возможности повысить параметры выполняемого упражнения по отдельным формам проявления быстроты.

Во время отработки как времени двигательной реакции, так и быстроты одиночного движения и способности к ускорению обычно выполняют повторные движения с минимальным внешним отягощением. Самый распространенный способ облегчения условий в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряжения или снаряжения, – уменьшение величины перемещаемого груза. Сложнее осуществить этот подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом спортсмена. Для этого используют:

- приемы, частично снижающие вес спортсмена (поддержка тренера или партнера, применение подвесных лонж или других подвесных устройств);

- ограничение сопротивления внешней среды (бег по ветру или за спиной партнера, плавание по течению, бег на тредбане или педалирование на велотренажере);

- использование инерции движения собственного тела или его частей (бег с горы);

- использование дополнительных внешних сил, действующих в направлении перемещения (упругие или механические тяги, например в беге или плавании).

Результаты исследования Ю.В. Верхошанского (1988) свидетельствуют, что если скоростные упражнения выполняются с определенными отягощениями, интенсивная афферентная импульсация способствует установлению рациональной согласованности и быстроты включения мышц в работу, координации деятельности мышц по ходу выполнения движения, выработки оптимальной внутримышечной и межмышечной координации. Он рекомендует, в зависимости от совершенствуемой формы скоростных способностей, использовать отягощения от 15–20% до 50–60% от максимального уровня силы. Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующие последующие двигательные действия.

Эффективным методом повышения различных форм проявления скоростных способностей (одиночного движения, способности к ускорению, темпа движений) является **вариативный (контрастный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, чтобы активизировать различные механизмы, обеспечивающие скорость выполнения движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении – скорость мышечного сокращения.

При совершенствовании *темпа или частоты двигательных действий* движения выполняются многократно с предельной интенсивностью. Например, используют пробегание коротких отрезков дистанции с максимальной скоростью. Длина отрезка должна быть такой, которую спортсмен может преодолеть за время от 4–6 до 25–30 с. Более короткие отрезки не позволяют достичь предельных величин максимальной скорости и, в частности, предельного темпа движений, а могут быть использованы только для воспитания способности к ускорению. Более продол-

жительные упражнения непригодны для воспитания скоростных способностей в связи с наступлением утомления, приводящего к снижению темпа движений.

Большое значение в поддержании высокого темпа имеет способность занимающегося быстро сокращать и расслаблять мышцы, а также высокая межмышечная координация в работе мышц-антагонистов и синергистов.

При выполнении скоростных упражнений необходимо учитывать три момента:

- максимальное уменьшение напряженности мышц, не принимающих участие в данном движении;
- устранение напряженности мышц-антагонистов, возбуждение которых противодействует основному движению, уменьшая его амплитуду;
- овладение целесообразным ритмом чередования напряжения и расслабления мышц, обеспечивающих двигательное действие.

При развитии скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между упражнениями 3–5 мин, а между сериями 10–15 мин. В паузах можно использовать восстановительные и тонизирующие процедуры с целью обеспечить оптимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

Следует отметить, что повторный метод, наиболее часто используемый для развития скоростных возможностей, имеет существенный недостаток. Многократные повторения с предельным проявлением скоростных режимов работы приводят к стабилизации скорости, причем стабилизируются как пространственные характеристики, так и временные – образуется так называемый скоростной барьер.

Пути предупреждения этого явления могут быть различны. В занятиях с начинающими – не стремиться к ранней специализации в определенных спортивных дисциплинах. Чаще использовать в занятиях, особенно с детьми, игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации. При предварительной всесторонней физической подготовке на протяжении ряда лет использовать более разнообразный арсенал скоростных упражнений.

Для повышения эффективности скоростной подготовки квалифицированных спортсменов большое значение имеет вариативность двигательных действий, позволяющая создать условия для превышения каких-то параметров двигательных действий, реализуемых при выполнении соревновательных и специально-подготовительных упражнений. С этой целью используют чередование нормальных, облегченных и затрудненных условий (например: бег с горы или в гору, бег по ветру, с применением различных тяговых устройств, используя облегченные и утяжеленные снаряды, и т.п.).

Для стимуляции скоростных способностей при выполнении различных упражнений эффективны некоторые технические средства и приемы. Например, использование специальных буксировочных устройств, которые дают возможность бегуну, пловцу, гребцу продвигаться со скоростью на 5–20% выше максимальной доступной. Использование тредбана, велотренажера позволяет спортсмену на 15–20% повысить темп движений из-за отсутствия сопротивления воздушной среды и перераспределения усилий.

Не менее эффективный прием – предварительная нервно-мышечная стимуляция: педагогическая, физиологическая, психическая (например, предварительное принудительное растяжение мышц с последующим интенсивным сокращением или выполнении упражнений с отягощением, массаж или гидромассаж и т.п.).

Повысить скорость движения можно также за счет передвижения за лидером-партнером или лидирующим устройством: авто-, звуко-, светолідером и т.п. Очень полезны, как уже отмечалось, в этом случае различные подвижные и спортивные игры, а также использование соревновательного метода. В игре и соревновании имеется конкретная цель, для достижения которой (догнать соперника, перехватить мяч, вернуться от мяча или соперника) занимающийся максимально реализует свои возможности, достигая пределов в проявлении различных форм быстроты. Кроме того, в игре постоянно меняется обстановка, что не позволяет образовываться стереотипу.

Таким образом, можно заключить, что средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

В.И. Лях (1997) предлагает разделить их на три основные группы:

- упражнения направленного воздействия на отдельные компоненты скоростных способностей;

- упражнения комплексного воздействия на все или несколько компонентов скоростных способностей;
- упражнения сопряженного воздействия на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения (повторный и вариативный);
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Специфические закономерности воспитания скоростных способностей требуют особенно тщательно сочетать указанные средства и методы в целесообразных соотношениях, поскольку относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует ее стабилизации. Поэтому при воспитании скоростных возможностей целесообразно чередовать относительно стандартные и вариативные формы упражнений.

#### 11.4. Методика воспитания силы

**Сила человека** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышцы могут проявлять силу:

- без изменения своей длины – изометрический режим;
- с изменением длины – динамический (изотонический) режим;

В изотоническом режиме выделяют два варианта:

- при уменьшении длины мышц – преодолевающий (концентрический) режим;
- при увеличении длины – уступающий (эксцентрический) режим.

Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы: собственно мышечные, иннервационные, биомеханические, физиологические, биохимические (гормональные), условия внешней среды.

Двигательная деятельность в разных спортивных дисциплинах требует определенного соотношения в проявлении силовых способностей (Верхошанский Ю.В., 1988; Зациорский В.М., 1970, 2009; Кузнецов В.В., 1970; и др.). В качестве показателя силовой подготовленности наиболее часто специалисты используют величины *максимальной силы* – максимально возможного усилия,

которое способен проявить спортсмен для преодоления внешнего сопротивления без учета времени действия. Максимальную силу рассматривают как *абсолютную* и *относительную* (на 1 кг собственного веса).

Вместе с тем отмечается, что только измерение силы во времени позволяет объективно характеризовать силовые качества спортсменов применительно к их специализации.

С этой целью изучают показатели динамической силы:

- *взрывной силы* – достижение достаточно высоких показателей силы в максимально короткое время (отражает способность к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц);
- *быстрой силы* – демонстрация высоких, но не предельных проявлений силы в короткое, но не предельно короткое время (многократное выполнение быстрых движений с преодолением сопротивления);
- *силовой выносливости* – способности длительное время преодолевать достаточно высокое внешнее сопротивление (Кузнецов В.В., 1970).

Представляет большой интерес зависимость между силой и скоростью движений, силой и продолжительностью работы. Установлено, что сила и скорость находятся в обратно-пропорциональной зависимости: чем выше скорость, тем меньше внешнее сопротивление может быть преодолено, и наоборот, чем тяжелее отягощение, тем с меньшей скоростью его можно переместить. Однако, как показывают исследования, характер взаимосвязи изменения этих параметров отличается в движениях с разным двигательным составом. Аналогичная зависимость отмечается и между величиной отягощения и продолжительностью работы.

При этом взаимосвязь изменений между крайними значениями проявляемых в движении силы, его скорости и продолжительности работы отмечается очень слабая. Если внешнее сопротивление в движении невелико, то рост максимальной силы практически не сказывается на продолжительности работы и скорости движения, а повышение скорости и силовой выносливости происходит за счет повышения продолжительности работы, скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых внешних сопротивлений.

Мышечный аппарат спортсмена часто работает в уступающем режиме (амортизационная фаза в беге, прыжках, остановка мяча, натиска противника и т.п.). Отмечают, что сила в уступающих движениях при насильственном увеличении длины мышц (на-



пример, при прыгивании в глубину с какой-либо высоты) может значительно (до 50–100%) превосходить максимальную изометрическую и изотоническую силу человека, проявляемую в преодолевающем режиме.

Сила проявляется и развивается только при преодолении внешнего сопротивления, поэтому центральный вопрос методики воспитания силы – определение характера и величины сопротивления.

В зависимости от природы сопротивления движению все силовые упражнения делят на три группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- сопротивление внешней среды (например, бег против ветра, в гору, по воде и т.п.);
- сопротивление, создаваемое на тренажерах;

2) упражнения с отягощением, весом собственного тела;

3) упражнения с самосопротивлением (при одновременном напряжении мышц-антагонистов).

Все эти упражнения могут выполняться как в динамическом (с перемещением), так и изометрическом режимах (без перемещения). Следует помнить, что для большинства видов спорта не свойственны статические напряжения, поэтому в этих видах спорта изометрический режим следует использовать только как дополнительный. Статические напряжения характерны только для гимнастических упражнений и в отдельных видах борьбы.

Только предельные мышечные напряжения позволяют достигать существенного прогресса в увеличении силы, попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными.

Существуют три способа создания максимальных силовых напряжений в динамическом режиме:

- преодоление предельного сопротивления;
- повторное преодоление непредельного сопротивления до выраженного утомления («до отказа»);
- преодоление непредельного сопротивления с максимальной скоростью.

Также используют мышечные напряжения, выполняемые в статическом режиме.

Соответственно выделяют четыре основных метода воспитания силы:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных непредельных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод повторных изометрических усилий.

**Метод максимальных усилий** – основной в подготовке квалифицированных спортсменов. При использовании этого метода применяется предельный тренировочный вес. Под этим весом понимается такой, который спортсмен может поднять без значительного эмоционального напряжения 1–2, максимум 3 раза. В случае специальной настройки этот вес может быть «несколько увеличен», т.е. стать действительно предельным. Однако тренировка с таким весом менее эффективна, так как в этом случае наступает быстрее эмоциональное утомление и спортсмен вынужден быстрее прекратить тренировку. Вес больше, чем предельный тренировочный, следует использовать не чаще 1 раза в неделю, а возможно и реже. Учитывая характер формирования детского организма, метод максимальных усилий не может быть рекомендован для тренировки детей младшего школьного возраста и подростков.

**Метод повторных непредельных усилий** создает условия, при которых частота эфферентной импульсации двигательных единиц (ДЕ) не достигает предельных величин, ритм активности ДЕ преимущественно асинхронный. Деятельность отдельных ДЕ носит сменный характер (сначала работают одни, при утомлении их замещают другие). Только при утомлении большого числа ДЕ импульсация начинает достигать предельных величин и в работу включаются все двигательные единицы одновременно, синхронизируется их работа.

Этот метод имеет ряд преимуществ в занятиях с детьми:

- спокойная динамическая работа с непредельным отягощением вызывает положительные сдвиги в обмене веществ внутри мышцы. Активизация трофических процессов создает возможность для усиления пластического обмена, что приводит к функциональной гипертрофии мышц и тем сказывается на росте силы;
- использование метода повторных усилий, особенно при выборе упражнения локального характера, позволяет уменьшить натуживание, которое всегда имеет место в упражнениях с предельными нагрузками;

– упражнения с неопредельными силовыми напряжениями дают больше возможности для контроля за техникой, особое значение это имеет для начинающих;

– метод повторных усилий для начинающих позволяет избежать травм.

У юных спортсменов эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, если эта величина превосходит определенный минимум (35–40% от максимальной величины отягощения).

В 8–10 лет дети в состоянии поднять и перенести на небольшое расстояние тяжесть, равную  $1/3$ , а в 12–13 лет –  $1/2$  веса своего тела. В занятиях с девочками целесообразно использовать небольшие отягощения: набивные мячи, камни, гантели весом 1–2 кг, упражнения на гимнастической стенке, различные прыжковые упражнения, игры с мячом, простейшие элементы гимнастики и акробатики, а также упражнения с партнером.

Наряду с этим, для развития силы на этапе начальной подготовки широко включают в занятия преодоление сопротивления собственного веса (кувырки, стойки, перевороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подъемы, махи и т.п.), всевозможные прыжки, игры и упражнения на местности, содействующие их всестороннему развитию. Упражнения, воспитывающие силу у юных спортсменов, должны сопровождаться минимальным напряжением, исключающим натуживания, а также значительные длительные напряжения.

При устранении недостатков физического развития детей необходимо обратить внимание на слабо развитые мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног.

С ростом квалификации спортсменов и увеличением продолжительности тренировки метод повторных усилий несколько снижает свою эффективность для развития максимальной силы. В тренировке квалифицированных спортсменов большее преимущество имеет метод максимальных усилий, а метод повторных усилий используется как дополнительный или для развития силовой выносливости.

При реализации как метода максимальных усилий, так и метода повторных усилий используют концентрический и эксцентрический режимы выполнения упражнений.

*Концентрический режим* основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, т.е. с одновременным напряжением и сокращением мышц.

*Эксцентрический режим* основан на выполнении двигательных действий уступающего характера, с сопротивлением нагрузке, торможением и одновременным растягиванием мышц. Движения уступающего характера могут выполняться с большими отягощениями, обычно на 10–30% превышающими доступные при работе преодолевающего характера.

При использовании этих режимов упражнения должны выполняться с постоянной невысокой скоростью. Только в этом случае обеспечивается нагрузка на мышцы по всей амплитуде движения, и то в отдельных фазах она не соответствует реальным возможностям мышц, вовлеченных в работу, в связи с изменением рычагов приложения силы.

Все эти недостатки в значительной мере компенсируются простотой, доступностью инвентаря, многообразием упражнений, которые могут выполняться со штангой, гантелями, блочными устройствами, сопротивлением партнера, на гимнастических снарядах, с преодолением веса собственного тела.

Комплексное использование преодолевающего и уступающего режимов работы мышц создает условия для выполнения движений с достаточно большой амплитудой – это положительный фактор для проявления и развития силовых качеств. Эти методические подходы особенно эффективны для решения задач общей физической подготовки, связанной с созданием силового фундамента, и в первую очередь – с развитием максимальной силы. Однако движения в этом случае выполняют с низкой скоростью, что не соответствует требованиям эффективности выполнения двигательных действий в большинстве видов спорта.

**Метод повторных изометрических усилий** не требует дополнительного сложного оборудования. При его реализации выполняются упражнения с использованием статических положений тела. Упражнения могут выполняться при использовании только изометрического режима – максимального или околомаксимального напряжения мышц без каких-либо перемещений. Кроме того, используют статодинамические упражнения, в которых сочетаются изометрические напряжения с динамическими усилиями.

В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80–90% мак-

симума в течение 4–6 с или 100% – 1–2 с. Если стоит задача развития силовой выносливости, используют изометрические напряжения в 60–80% максимума продолжительностью 10–12 с. Обычно в тренировке выполняют 3–4 упражнения по 5–6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнять упражнения на расслабление. В спортивной практике изометрические упражнения используются как дополнительное средство развития силы.

Стато-динамические упражнения характеризуются последовательным сочетанием двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей используют упражнения с перемещением внешнего сопротивления в 60–80% максимального и фиксацией определенных статических поз в течение 2–3 с. Кроме того, применяют 2–6-секундные изометрические напряжения с усилием 80–90% максимального с последующей динамической работой взрывного характера, со значительным снижением отягощения – так называемые упражнения «со срывом». С помощью этого метода можно развивать различные силовые способности: собственно-силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость. Это зависит от величины усилий и продолжительности работы в динамическом режиме.

**Метод динамических усилий** используют при воспитании способности к быстрому проявлению силы. В данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то неопределенного отягощения с возможно большей скоростью.

При воспитании быстрой и взрывной силы надо стремиться выбрать то наибольшее отягощение, которое не приводит к существенному нарушению структуры соревновательного упражнения. Это позволит совершенствовать одновременно и технику, и физические качества.

При реализации этого метода используют несколько специфических методов: полиметрический, изокинетический, переметных сопротивлений и сопряженный.

**Полиметрический метод** основан на использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции величины иннервации сократительной способности мышц. Необходимость резкого торможения

падающего тела на относительно коротком пути (например, при прыгивании с возвышения) стимулирует интенсивность центральной импульсации для создания в мышце упругого потенциала противодействия растяжению, с одновременным включением большего количества сократительных единиц. При последующем переходе от уступающей к преодолевающей работе отмечается более быстрое и мощное сокращение принудительно растянутых, активизированных мышечных волокон. При этом нервно-мышечные реакции значительно превышают как по мощности, так и по скорости доступные только за счет произвольного усилия, что обеспечивает особую эффективность этого метода при развитии скорости и мощности усилий (Верхошанский Ю.В., 1980, 1988).

Следует помнить, что этот метод достаточно травмоопасен, использовать его могут только хорошо подготовленные спортсмены, имеющие высокий уровень максимальной и быстрой силы, хорошую подвижность в суставах, высокие координационные возможности.

**Изокинетический метод** основан на использовании режима двигательных действий, при котором движение осуществляется с постоянной скоростью, при постоянном околопредельном напряжении мышц, на протяжении всего движения, несмотря на изменение в суставных углах, соотношения рычагов или моментов вращения.

Тренировка изокинетическим методом предполагает работу с использованием специальных тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения.

**Метод переменных сопротивлений** связан с изменением величины сопротивления в различных фазах движения, создавая различные режимы деятельности, приспособивая их к реальным силовым возможностям мышц, вовлеченных в работу в каждой конкретный момент движения. Это важно не только в связи с неодинаковым уровнем проявления силы в разных фазах движения, но и вследствие больших индивидуальных различий в динамике силы в различных движениях. Как правило, реализация этого метода связана с использованием достаточно сложных тренажерных устройств и приспособлений, конструктивные особенности которых позволяют изменить величину сопротивления по всей амплитуде движения.

Например, для совершенствования скоростных способностей используются режимы, в которых движение начинается с большим отягощением, что способствует включению в работу большого количества двигательных единиц. В момент достижения заданного усилия сопротивление резко сбрасывается. Происходит как бы мобилизация скрытых резервов, и последующая динамическая фаза может быть выполнена с чрезвычайно высокой скоростью, создавая особые условия для проявления и развития скоростной силы.

В результате объемной и напряженной работы силовой направленности у спортсменов существенно возрастает уровень максимальной, взрывной, быстрой силы, силовой выносливости. Однако их проявление осуществляется в тех двигательных действиях и условиях работы, которые имели место в процессе тренировки. При этом возросший силовой уровень далеко не всегда обеспечивает повышение силовых возможностей, реализуемых в соревновательном упражнении. По данным В.Н. Платонова, С.М. Войцеховского (1988), отношения между возросшим уровнем силовых возможностей и способностью их реализации в соревновательном движении проходит три стадии: 1 – снижение реализации; 2 – приспособительная фаза; 3 – параллельного развития.

Поэтому в силовой тренировке должен быть выделен раздел, связанный с повышением способностей спортсменов к утилизации имеющегося силового потенциала в соревновательной деятельности.

На этом построен так называемый **метод сопряженного воздействия** (по В.М. Дьячкову), широко используемый на практике. Суть этого метода сводится к повышению функциональной подготовленности и становлению основных составляющих технического мастерства спортсменов при одновременном развитии силовых качеств. Возрастающий уровень силовых и функциональных возможностей тесно увязывается с техническим мастерством, образуя достаточно слаженную систему. В рамках этого метода выполняется большой арсенал специально-подготовительных упражнений и элементы соревновательного упражнения с использованием отягощения отдельных звеньев или в затрудненных общих условиях. При этом специально-подготовительные скоростно-силовые упражнения желательно выполнять по полной амплитуде, а величина отягощения не должна нарушить структуры движений.

Метод динамических усилий должен применяться в единстве с другими методами воспитания силы и как бы опираться на них. При использовании только метода динамических усилий не удастся существенно повысить максимальный уровень силы. Это происходит из-за того, что в быстрых движениях воздействие на нервно-мышечный аппарат очень кратковременно.

В практической деятельности используются и другие неспецифические методы и методики развития силовых способностей: метод электростимуляции и использования вибро-тренажеров для направленного укрепления опорно-двигательного аппарата, а также воспитания собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц и др.

Признавая, что в системе подготовки спортсменов могут найти применение самые различные методы и методические приемы, использоваться разнообразные упражнения, отягощения и тренажеры, широко варьироваться параметры нагрузок, никогда не следует забывать о необходимости строгого соответствия силовой подготовки этапу многолетней подготовки и специфике вида спорта. Это выражается прежде всего в преимущественном развитии тех силовых качеств, в тех проявлениях и сочетаниях, которые диктуются эффективной соревновательной деятельностью.

### 11.5. Методика воспитания выносливости

Под **выносливостью** принято понимать *способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление.*

Высокий уровень выносливости необходим практически во всех видах спорта для сохранения высокой специфической работоспособности как в одиночном старте (забеге, схватке, игре и т.п.), так и в течение всего соревнования, продолжающегося от одного дня до нескольких месяцев, а также для сохранения высокой работоспособности с целью эффективного проведения целостного тренировочного процесса. Именно поэтому выносливость (как способность) по своей структуре, оценке, методике развития является наиболее многоплановой.

Вместе с тем следует помнить, что выносливость – это не абстрактное понятие. Физиологический механизм выносливости всегда специфичен. Он формируется конкретным двигательным режимом и в полной мере реализуем только в условиях этого режима (Фарфель В.С., 1960).

В спортивной подготовке выносливость подразделяют на общую и специальную.

**Общая выносливость** (согласно сложившимся понятиям) – способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

Однако, по мнению В.Н. Платонова (1992, 2004), которое поддерживают целый ряд специалистов, это определение является не вполне точным, поскольку в различных видах спорта функциональным фундаментом общей выносливости могут и должны служить механизмы, обеспечивающие деятельность скоростно-силового, сложнокоординационного аэробного, анаэробного характера.

Таким образом, **общую выносливость** правильнее определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства (Платонов В.Н., 1997, 2004).

Развитие общей выносливости преследует две основные задачи: создание предпосылок для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и создание фундамента для переноса выносливости на избранные формы спортивных упражнений. Это предусматривает существенные различия в средствах и методах развития общей выносливости, связанной со спецификой различных видов спорта.

Так, В.Н. Платонов (1997, 2004) считает, что у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, развитие общей выносливости должно быть связано с повышением возможностей организма к эффективному выполнению работы большой и умеренной интенсивности, требующей предельной мобилизации аэробных способностей. В этом случае обеспечиваются условия для перенесения больших объемов тренировочной работы, эффективности восстановления после нагрузок, а также создаются необходимые предпосылки для проявления высокого уровня аэробных возможностей при специальной работе.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах, единоборствах и играх, процесс развития общей выносливости значительно сложнее. Работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна

выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эффективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов, и в то же время не создавать препятствий для последующего развития скоростных и силовых качеств, совершенствования техники.

**Специальная выносливость** – это способность поддерживать возможно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта (Набатникова М.Я., 1972).

Специальная выносливость – очень сложное многокомпонентное качество. Ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта и его отдельных дисциплин. По специфике деятельности специальную выносливость принято разделять – на специальную *тренировочную* и *соревновательную*; по количеству вовлеченных двигательных единиц – на *локальную*, *региональную*, *глобальную*; по проявляемым качествам – на *силовую*, *скоростную*, *скоростно-силовую*, *координационную*; по энергообеспечению – на *аэробную* и *анаэробную*; по психическим проявлениям – на *сенсорную* и *эмоциональную*.

Воспитание специальной выносливости спортсменов строится на необходимости добиться комплексного характера отдельных свойств и способностей в течение времени и в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Уровень специальной выносливости спортсмена приобретает конкретный смысл только с учетом поддержания необходимой интенсивности или скорости двигательных действий. Поэтому оценка степени реализации скоростных возможностей или уровня «запаса скорости» позволяет определить резервы повышения специальной выносливости.

Не вызывает сомнения, что специальная выносливость в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах спорта, единоборствах в значительной мере связана с высоким уровнем развития мышечной силы. В последнее время специалисты также стали придавать большое значение силовым способностям спортсменов, специализирующихся в циклических и игровых видах спорта. Эффективность развития силовой выносливости во многом связана с уровнем окислительных и сократительных способностей мышечных волокон в том специфическом направлении, в котором они необходимы для поддержания планируемой интенсивности работы в различных спортивных дисциплинах.

Экономизация – один из важнейших компонентов выносливости спортсмена. Она характеризует соотношение результата выполнения упражнений и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: биомеханическую, зависящую от уровня владения технико-тактическим мастерством, и функциональную, зависящую от сбалансированности работы функциональных систем для энергообеспечения выполняемого действия.

Для выработки специальной выносливости основными выступают специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Стратегическим направлением воспитания специальной выносливости спортсменов, специализирующихся в *циклических видах* спорта, является использование специфических соревновательных и специально-подготовительных упражнений, которые способствуют более полной реализации скоростных возможностей в течение времени, необходимого для преодоления дистанции, и выполняются на основе методов непрерывного упражнения (равномерный или переменный) и стандартно-повторного (интервальный и повторный). Наряду с этим необходимо использовать силовые упражнения в специфическом двигательном режиме, направленном на повышение двух главных свойств: силовых и окислительных возможностей мышечной ткани.

Совершенствование специальной выносливости спортсменов связано с использованием достаточно высоких объемов тренировочных нагрузок, а также выбором оптимальной интенсивности частных объемов средств специальной подготовки. В многолетнем цикле общий объем нагрузки и ее интенсивность повышаются. Классификация тренировочного процесса идет за счет увеличения как частных объемов из высокоинтенсивных зон, так и объемов силовых и скоростно-силовых упражнений. Однако объем последних может лимитироваться состоянием опорно-двигательного аппарата.

Важнейшее значение для совершенствования специальной выносливости имеет объем нагрузок, выполняемых в соревновательном и околосоревновательном режимах, которые формируют уровень специфической готовности спортсмена к главному старту. В то же время стремление увеличить скорость передвижения и соответствующие объемы упражнения в интенсивных зонах может привести к ранней стабилизации спортивной формы с результатами более низкими, чем потенциально возможные. При

этом принцип первоочередного повышения функционального состояния, основой которого является более высокая скорость аэробно-анаэробного порога, становится главным для повышения интенсивности средств специальной подготовки в циклических видах спорта.

Основы методики воспитания и совершенствования выносливости в *скоростно-силовых видах* спорта имеют некоторые особенности в упражнениях силового и скоростного характера, а также в прыжковых упражнениях и метаниях.

Достаточно хорошо известно, что чем больше величина силового напряжения в упражнении, которое отличается не больше чем на 20% от показателей максимальной силы, тем больше показатели выносливости в этих упражнениях зависят от собственно силовых способностей. Но специальная выносливость в тяжелоатлетическом спорте не сводится лишь к максимальным силовым возможностям – она заключается в умении сохранять и наращивать мощность усилий по ходу достаточно продолжительных соревнований и при поведении тренировок для занимающихся по несколько часов. При этом остаются высокими требования к технике выполнения упражнений.

Поскольку тренировочные нагрузки у спортсменов достаточно большие, а подъем тяжести всегда происходит при натуживании с задержкой дыхания, это приводит к затрудненному кровообращению и снижению снабжения мышц кислородом. Экономизация расхода энергетических ресурсов является одним из признаков совершенствования специальной выносливости (Воробьев А.Н., 1977).

Это в значительной степени относится и к тренировке специальной выносливости у прыгунов и метателей. Для этой группы спортсменов необходимы проявления достаточно высокого уровня скоростных качеств в повторно выполняемых попытках. Таким образом, методика воспитания специальной выносливости в прыжках и метаниях должна представлять совокупность средств, используемых в спринтерских циклических упражнениях и тяжелой атлетике.

Основная смысловая направленность двигательных действий на спринтерских дистанциях – достижение и удержание возможно более высокой скорости. С энергетической позиции в этих спортивных дисциплинах специальная выносливость обуславливается мощностью и емкостью анаэробных процессов.

Методика развития специальной скоростной выносливости, связанная с повышением анаэробных возможностей (алактатных и гликолитических), обеспечивающих поддержание максимальной мощности движений и высокой дистанционной скорости, предполагает повторное преодоление отрезков со скоростью 95–100% от максимальной, с продолжительностью от 10 до 30 с. Повторное выполнение упражнений должно начинаться при небольшом недовосстановлении организма.

Совершенствование гликолитических анаэробных возможностей связано с использованием отрезков продолжительностью 20–90 с с интенсивностью 90–95% максимальной скорости как с укороченным интервалом отдыха (неполное восстановление), так и с интервалом, обеспечивающим необходимое восстановление (до ЧСС 120–130 уд./мин).

Для совершенствования специальной силовой выносливости спринтера выполняют бег с околосоревновательной скоростью в затрудненных условиях (по мягкому грунту, против ветра с отягощением в виде утяжеленного пояса, манжет, тормозящего устройства и т.п.).

Основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости в *спортивных играх и единоборствах* базируются на необходимости реализации переменных характеристик интенсивности выполняемых элементов соревновательной деятельности. На необходимую совокупность компонентов выносливости в этих видах спорта накладывает отпечаток и система проведения соревнований (относительно продолжительный этап с отдельными стартами, туровая, турнирная системы).

Специальная выносливость в этих видах спорта зависит не только от того, как быстро устает спортсмен, но и от того, как он восстанавливается в интервалах отдыха. В связи с этим важными компонентами выносливости здесь являются: производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, анаэробной), биомеханическая экономизация работы, устойчивость спортивной техники. Существенное значение имеет и силовая выносливость, особенно для представителей различных видов борьбы и бокса.

Совершенствование специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах проходит в процессе выполнения специфических упражнений избранного вида спорта. Это позволяет обеспечить соразмерность в повышении технического мастерства и всех компонентов выносливости.

Повышение аэробных возможностей спортсменов происходит на основе использования различных циклических упражнений с невысокой интенсивностью, проведения тренировок в горных условиях, а также за счет увеличения объема (времени), затрачиваемого на тренировочные занятия. В подготовительном периоде продолжительный кроссовый бег, повторный бег на отрезках и бег на коньках (для хоккеистов) используют в диапазоне скоростей, соответствующих анаэробному порогу, при концентрации лактата в крови 3–5 ммоль/л (Тихонов В.В., Чаваев А.А., 1987).

Повышение анаэробных (алактатного и гликолитического) возможностей проводится в процессе специфической деятельности за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких, чем регламентируемых правилами соревнований, периодов работы. Повышение интенсивности происходит за счет уплотнения действий (уменьшение площадки, уменьшение количества игроков, введение в игру одновременно нескольких мячей, шайб, увеличение серии бросков манекенов в борьбе, быстрых серий в работе с боксерским мешком или грушей и т.п.).

Повышение интенсивности осуществляется и за счет повышения различных силовых показателей (максимальной и быстрой силы, силовой выносливости). Рост экономизации тесно связан с тактико-техническим мастерством спортсменов и объемом их технического арсенала.

Специальная выносливость в *сложнокоординационных видах* спорта во многом зависит от специфики вида спорта и спортивной дисциплины: продолжительности соревновательной деятельности, ее составляющих, регламента соревнований, чередования статических и динамических поз. Специальная выносливость характеризуется определенным сочетанием компонентов, которые не достигают максимальных величин, как в циклических или скоростно-силовых дисциплинах.

Большое значение имеет высокий уровень статической силовой выносливости (гимнастика, прыжки в воду, горные лыжи) для повышения устойчивости технических навыков в условиях действия неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды (гипоксии, погодных условий, ускорений).

Требует определенного уровня развития система аэробного энергообеспечения, уровень функционирования которой обеспечивает восстановительные процессы между соревновательными

днями. Важнейшим фактором повышения специальной выносливости спортсменов является борьба с наступающим сенсорным и эмоциональным утомлением, что требует широкого объема средств психической разгрузки.

Основными средствами совершенствования специальной выносливости в этих видах спорта являются: повышенный объем специфических (соревновательных) упражнений, выполняемых в тренировочных занятиях; общий объем времени, затрачиваемого на выполнение тренировочных нагрузок; силовые упражнения (динамические и статические), а в отдельных случаях и продолжительные циклические упражнения.

### 11.6. Методика воспитания гибкости

Под **гибкостью** понимают *морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев*. Различают *активную* гибкость (проявляющуюся в результате собственных мышечных усилий) и *пассивную* (выявляемую путем приложения внешних усилий и инерции движущейся части тела). Некоторые специалисты рекомендуют выделять еще одну форму проявления гибкости – *амплитуду движений* (проявляемую в целостных двигательных актах), обусловленную не только подвижностью суставов и эластичностью мышц, но и межмышечной координацией. Эта форма гибкости особенно независимо проявляется в быстрых движениях.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

- анатомического строения костей и суставов;
- центрально-нервной регуляции тонуса мышц;
- функционального состояния;
- внешнесредовых условий.

Форма и строение суставов ограничивают пределы диапазона движений. Однако для большинства движений ограничение их амплитуды обусловлено растяжимостью мягких тканей и нервно-мышечной регуляцией, т.е. свойствами, поддающимися изменению под влиянием тренировки. Причем сократительные элементы мышц способны увеличивать свою длину на 30–40% и даже на 50% по отношению к длине в покое, тем самым создавая условия для выполнения движений с большой амплитудой.

Под влиянием рациональной тренировки, основанной на применении широкоамплитудных, мягких движений, выполняемых с невысокой скоростью, понижается уровень напряжения растя-

гиваемой мышцы и увеличивается ее длина. Напротив, быстрые, резкие движения вызывают в мышцах активную ответную, защитную реакцию, активизируя их сокращение.

Типичными для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движения до возможного на данном занятии предела. Упражнения на растягивание могут представлять собой баллистические пружинящие движения, выполняемые многократно с разной амплитудой или статическое растягивание, заключающееся в том, что спортсмен принимает позу и удерживает ее в течение определенного времени.

Также используются вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом роли подвижности в тех или иных суставах для успешного совершенствования в конкретной спортивной дисциплине и с учетом характерных для нее движений, требующих максимальной подвижности. Специально-подготовительные упражнения моделируют основные двигательные действия, предъявляемые к специфической амплитуде действий.

Развитию *пассивной* гибкости способствует выполнение пассивных статических или повторных амплитудных движений, выполняемых с помощью партнера или различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.п.), с использованием собственной силы (например, притягивания туловища к ногам, ног к груди и т.п.) или собственной массы тела.

*Активную* гибкость развивают упражнения, при которых происходят активные сокращения и растягивания собственных мышц-антагонистов. Это различного рода наклоны, повороты, маховые и пружинистые движения. Такие упражнения выполняются как с отягощениями, так и без них. Применение отягощений (гантели, манжеты, набивные мячи, амортизаторы и т.п.) повышает эффективность упражнений, вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования их инерции.

Некоторые специалисты рекомендуют отказаться от использования инерционных баллистических движений в развитии гибкости из-за их травмоопасности. Однако, по мнению В.Н. Платонова (1997, 2004), игнорирование этих упражнений в тренировке резко увеличивает вероятность травматизма во время соревнований, не говоря уже о снижении амплитуды движений при выполнении различных технических приемов.

При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо учитывать, что максимальная амплитуда рас-



тягивания мышцы, по данным В.Н. Платонова (1997, 2004), достигается через 10–20 с при длительном растягивании и через 15–25 с – при многократном повторении кратковременных движений. Максимальная величина гибкости может удерживаться в течение 15–30 с, а затем, в результате утомления мышцы, начинает уменьшаться. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды, а также количество движений, при которых амплитуда удерживается на максимальном уровне, неодинакова.

Выбор упражнений вытекает из специализации и уровня подготовленности спортсмена. Упражнения должны неоднократно достигать предела движения. Между упражнениями на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать выполнение очередного упражнения в условиях восстановившейся работоспособности спортсмена. При этом продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (от 10–15 с до 2–3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

Упражнения на развитие гибкости могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако чаще их планируют в комплексных занятиях, в которых наряду с развитием гибкости проводится силовая подготовка. Упражнения на гибкость могут также с успехом чередоваться с упражнениями, требующими проявления быстроты, ловкости, с упражнениями на расслабление. Эти упражнения широко используются и в разминке перед тренировочным занятием.

Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Хотя бесспорно, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания гибкости. В этот период организм более пластичен. У женщин уровень гибкости выше, чем у мужчин, у девочек выше, чем у мальчиков.

Способствует увеличению гибкости интенсивная разминка, согревающие процедуры – массаж, горячая ванна, специальные мази и растирки, локальное или глобальное повышение температуры за счет окружающей среды.

Гибкость следует совершенствовать систематически, лишь после многократных повторений упражнений можно добиться увеличения амплитуды движения.

Наибольший эффект при воспитании гибкости достигается, если занятия проводят ежедневно или 2 раза в день. Кроме этого, необходимо, чтобы спортсмены выполняли упражнения самостоятельно во время утренней гимнастики.

Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дает разносторонняя тренировка, охватывающая комплексное развитие всех физических качеств. Поэтому в занятиях с детьми и подростками следует комплексно решать проблему развития физических качеств путем применения широкого арсенала разнообразных средств и методов физического воспитания.

### 11.7. Методика воспитания координационных способностей

Для характеристики способности человека координировать свои движения долгое время применялся термин «ловкость» (Бернштейн Н.А., 1947, 1991; Зациорский В.М., 1970; Ильин Е.П., 1982; Лях В.И., 1995; и др.). Но начиная с середины 1970-х годов все чаще используется термин «координационные способности» (Донской Д.Д., 1971; Платонов В.Н., 1986, 1997, 2004; Сулов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997; Курамшин Ю.Ф., 2004; и др.). Координационные способности проявляются в деятельности, протекающей в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и быстрому их освоению.

В настоящее время из-за сложности проявления этого двигательного качества существует большое количество определений координационных способностей. Наиболее полное определение, по нашему мнению, дает Ю.Ф. Курамшин (2004): *координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией.*

К элементарным формам проявления координационных способностей Ю.Ф. Курамшин относит способности:

- к обучению новым движениям;
- к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);

- к ориентированию в пространстве;
- к равновесию;
- к соединению (комбинированию) движений;
- приспособления к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
- к выполнению заданий в заданном ритме;
- к управлению временем двигательных реакций;
- предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- к рациональному расслаблению мышц.

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии, во многом определяя успешность исполнения двигательных действий. Специфика вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к проявлению элементарных форм координационных способностей. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей. В возрасте 15–16 лет их уровень развития приближается к показателям взрослого человека.

Основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач (Платонов В.Н., 1986).

При воспитании координационных способностей используют следующие основные методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- совершенствование статического и динамического равновесия.

**Обучение новым разнообразным движениям** в основном используется в базовом физическом воспитании и на начальных этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упраж-

нения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

Для развития координационных способностей при разучивании достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, поскольку овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Для воспитания способности **перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки** используют метод вариативного упражнения с его многими разновидностями. При этом различают методические приемы со строгой и изменяющейся вариативностью действий и условий выполнения.

К *группе строго варьируемого упражнения* относят следующие методические приемы:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (например, прыжки в длину или высоту в полную силу и в полсилы; изменение скорости или темпа движений по предварительному заданию или внезапному сигналу и пр.);
- изменение способов ведения действий (например, бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения);
- изменение исходных или конечных положений (например, старты из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, и т.п.; бросок мяча: вверх, вперед, вправо, влево, после ловли, ведения, стоя и т.п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (например, выполнение отталкивания с правой или левой ноги, броска правой или левой рукой);
- выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, прыжок вверх сразу после вращений или кувырков);
- выполнение двигательных действий с исключением зрительного контроля (например, в специальных очках или с закрытыми глазами);
- исключение из движения отдельных координирующих действий (например, прыжок вверх или вперед без помощи маха руками).

К группе методических приемов *меняющихся действий и условий выполнения упражнений* относят:

– выполнение двигательных действий в необычных условиях внешней среды (например, бег на лыжах по пересеченной местности, выполнение прыжков на упругой опоре);

– отработка индивидуальных и групповых действий при различных вариантах действиях партнеров и противников.

Методика **совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений** включает средства и методы, направленные на развитие способности к воспроизведению, оценке и дифференцированию отдельных параметров движений. Эти способности, с одной стороны, во многом зависят от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, а с другой стороны, от его способности осознанно воспринимать свои ощущения.

«Чувство пространства» связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до какого-либо объекта, размера площадки или препятствия, формы, направления, амплитуды движения и т.п.

При развитии «чувства пространства» прибегают к следующим методическим приемам:

– совершенствование точности *воспроизведения эталонных пространственных характеристик* (например, точно воспроизвести определенные положения тела, направление и амплитуду движения при многократном выполнении упражнения);

– совершенствование точности выполнения движения в соответствии с *заданными изменениями* параметров; при этом можно выделить несколько вариантов заданий:

- с постепенным увеличением или уменьшением величин пространственных характеристик выполняемых заданий (например, попадание мячом в корзину с расстояния 4, 6, 10 м и в обратном порядке);

- с использованием чередования контрастных упражнений «контрастного задания» (например, броски мяча в корзину с дальней дистанции и из-под щита);

- с постепенным сближением грубых и тонких дифференцировок в оценке пространственных восприятий «сближаемого задания».

Точная *дифференцировка силовых параметров* движений свидетельствует об эффективности их управления. Средствами воспитания точности силовых параметров движений являются упражнения с различными по величине отягощениями, метания

снарядов разного веса, прыжки в длину и высоту с дозированными параметрами, а также упражнения на тренажерах, позволяющих задавать ту или иную величину мышечного усилия.

Методическими приемами воспитания дифференцирования точности силовых параметров могут служить **постепенное изменение сложности** выполняемых заданий, а также выполнение «контрастного задания» и «сближаемого задания». Методика воспитания способности к управлению силовыми параметрами движений основывается на сличении субъективной оценки развиваемого усилия с объективными результатами.

Совершенствование *способности к произвольному расслаблению мышц* позволяет снизить энерготраты выполняемых двигательных действий, увеличить их скорость и величину развиваемых усилий, улучшить технику движения.

Для воспитания способности к произвольному расслаблению мышц применяют специальные упражнения, включающие различные формы чередования и сочетания напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп:

- сочетание предварительного напряжения с последующим расслаблением (например, удержание свободного звена в определенном положении за счет напряженных мышц и последующее их расслабление в сочетании с «падением» звена или переводом в другое положение);

- расслабление одних мышечных групп в сочетании с напряжением других (например, движение расслабленной части тела по инерции за счет мышечных сокращений, осуществляющих движения другими звеньями тела);

- сочетание расслабления мышц с воздействием на другие функциональные системы (например, напряжение – на вдох, расслабление – на выдох, расслабление под музыкальное сопровождение, свето-, звуко- и ритмолидеров, использования массажа, сауны и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие «чувства времени», в большинстве случаев основаны на *сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени*, затрачиваемого на выполнение какого-либо задания. Величина допущенной ошибки позволяет судить о степени развития этого качества. Используют как суммарную оценку времени всего задания, так и дифференцированную оценку времени выполнения отдельных его частей, а также способность ускорить или замедлить время выполнения задания на определенный промежуток времени.

Большое значение при воспитании «чувства времени» в последние годы придается использованию различных технических и тренажерных устройств (метрономов, звуко- и светолидеров, приборов срочной информации и др.), позволяющих воспроизводить, корректировать и программировать длительность, темп, ритм и другие временные характеристики движения.

Важный фактор, характеризующий двигательную деятельность человека, – способность выполнять ритмические движения. Ритм в движениях является объединяющим моментом, способствующим органической увязке различных элементов в единое целое. *Совершенствование ритмических способностей* достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий.

Средствами развития ритмичности могут быть:

– упражнения на месте, включающие в себя выполнения движений руками, ногами, головой, туловищем под счет, сигналы звуколидера или музыкальное сопровождение;

– упражнения в движении в соответствии с задаваемыми сигналами (звуковыми, световыми, тактильными) – в постоянном темпе и с изменением темпа и направления движения;

– импровизированные упражнения – двигательная импровизация по ритмическому образцу или под музыку, свободный танец под современную музыку;

– многократное выполнение упражнений с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий.

**Совершенствование статического и динамического равновесия** включает следующие методические приемы:

а) *позно-статического равновесия*:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение или ограничение зрительного анализатора;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);

б) *динамического равновесия*:

– изменение внешних условий выполнения упражнений (рельеф, покрытие, местоположение, климатические условия);

– изменение воздействия на вестибулярный аппарат (качели, лонжи, центрифуги и т.п.);

– ограничение зрительного анализатора.

В заключение следует подчеркнуть, что воспитание различных видов координационных способностей происходит в тесной связи с другими двигательными способностями.

## ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дать определение физическим способностям.
2. Что лежит в основе формирования физических способностей?
3. Дать определение скоростным способностям.
4. Перечислить элементарные формы проявления скоростных способностей. Что обуславливает их проявление?
5. Раскройте методику совершенствования двигательных реакций.
6. Раскройте методику совершенствования быстроты одиночного движения.
7. Какова методика совершенствования частоты движений?
8. Методика совершенствования скорости двигательных действий.
9. Дать определение мышечной силе.
10. В каких режимах проявляется сила мышц?
11. Какие показатели силы используются в спорте?
12. Как проявляется зависимость между силой и скоростью, силой и выносливостью?
13. Какие сопротивления используются при воспитании силы и в каких режимах они выполняются?
14. Какие методики используются для создания максимального силового напряжения в динамическом режиме?
15. Как реализуется метод максимальных усилий?
16. Как реализуется метод повторных нагрузок?
17. Как реализуется метод динамических нагрузок?
18. Как реализуется метод повторных изометрических усилий?
19. Раскройте особенности воспитания силовых способностей у детей.
20. Дайте характеристику концентрического метода воспитания силы.
21. Дайте характеристику эксцентрического метода воспитания силы.
22. Дайте характеристику полиметрического метода воспитания силы.
23. Дайте характеристику изокинетического метода воспитания силы.
24. Дайте характеристику метода переменных усилий.
25. Дайте характеристику методу сопряженного воздействия.
26. Какие неспецифические методы используются в воспитании силы?
27. Дайте характеристику выносливости.
28. Какие виды выносливости проявляются в спортивной практике?
29. Что такое общая выносливость и как она совершенствуется?

30. Дайте определение специальной выносливости и в каких формах она проявляется?
31. В чем заключается методика воспитания специальной выносливости в циклических видах спорта?
32. Охарактеризуйте основы методики воспитания специальной выносливости в скоростно-силовых видах.
33. Охарактеризуйте основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости в спортивных играх и единоборствах.
34. Охарактеризуйте основы методики воспитания и совершенствования специальной выносливости в сложнокоординационных видах спорта.
35. Дайте определение гибкости. Какие элементарные формы проявления гибкости рассматриваются в спортивной практике?
36. Чем обусловлено проявление гибкости и ее совершенствование?
37. Какие упражнения используются для совершенствования пассивной гибкости?
38. Какие упражнения используют для совершенствования активной гибкости?
39. Какие упражнения используются для совершенствования амплитуды соревновательных движений?
40. Каковы методы развития гибкости?
41. Что понимается под термином «координационные способности»?
42. Какие существуют единичные формы проявления координационных способностей?
43. Какие методические приемы используются при воспитании координационных способностей?

## ГЛАВА 12

### Техническая подготовка спортсменов

#### 12.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки

Высокий уровень современных спортивных результатов, большие (порой достигающие предельных величин) объемы тренировочных нагрузок обуславливают необходимость качественного совершенствования подготовки спортсменов. Одним из путей в этом направлении является достижение более полной реализации спортсменом своих физических возможностей. В связи с этим

огромное значение в многолетней спортивной тренировке приобретает постоянное совершенство технического мастерства в рамках технической подготовки.

Под **техническим мастерством** или **технической подготовленностью** принято понимать *степень освоения спортсменом системой движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и позволяющих более полно реализовать его физические возможности, обеспечивающие достижение высших результатов.*

По мнению В.М. Зациорского (1979), для характеристики технической подготовленности необходимо определить, *что* умеет спортсмен и *как* он владеет освоенными действиями. Ответ на вопрос «что?» характеризует объем и рациональность технических действий, на вопрос «как?» – эффективность и освоенность выполнения двигательных действий.

**Объем технической подготовленности** определяется числом технических действий, которые выполняет спортсмен. Различают общий и соревновательный объем технической подготовленности.

**Общий объем** характеризуется суммарным числом технических действий или упражнений, которые освоил данный спортсмен в тренировочном процессе. **Соревновательный объем** – числом различных технических действий или упражнений, выполняемых спортсменом в условиях соревнований.

Так, например, соревновательный объем технической подготовленности прыгуна в длину характеризуется умением спортсмена выполнить прыжок с разбега. Для этого ему необходимо овладеть большим арсеналом специальных подводящих и имитационных упражнений для совершенствования технического мастерства в прыжке. Общий объем его технической подготовленности должен охватывать навыки владения техникой различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний), а также других видов спорта (для проведения полноценной общей и специальной физической подготовки).

Другой пример. В борьбе дзюдо более 3000 приемов. Ведущие борцы владеют в совершенстве двумя-тремя приемами, которые в основном и используют в решающих схватках. Но их арсенал не ограничивается только этими приемами, поэтому в тренировках и в схватках со спортсменами более низкой квалификации они могут демонстрировать существенно больший объем технических действий.

Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его разносторонность. *Разносторонность технической подготовленности* определяется как способностью продемонстрировать тот или иной арсенал технических действий в условиях состязания, так и возможностью использовать большой объем разнообразных упражнений в тренировке для развития силы, быстроты, выносливости координации (ловкости) и совершенствовании техники мастерства.

Ответ на вопрос «*Что может выполнить спортсмен?*» предполагает не только то, каким объемом двигательных действий он владеет, но и насколько рациональны эти движения. Под **рациональность техники** понимают определенный способ выполнения движений (используемой разновидности техники), позволяющий наиболее полно реализовать возможности спортсмена для достижения наивысших спортивных результатов. На наш взгляд, наиболее полное определение рациональной технике дал В.М. Дьячков (1972): это – специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимосвязей внутренних и внешних сил с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения более высоких результатов.

Рациональность технических действий обусловлена, с одной стороны, учетом основных законов биодинамики, с другой – индивидуальными особенностями строения и функционирования организма спортсмена, а также особенностями внешних воздействий (действий партнеров и противников, воздействия внешней среды и т.п.).

**Эффективность техники** – это качество владения техническим действием самого спортсмена, т.е. степень близости ее наиболее рациональному варианту. Характеризуя эффективность, мы отвечаем на вопрос «*как?*».

В связи со специфическими особенностями оценки результатов соревновательной деятельности в различных видах спорта специалисты используют разные критерии оценки эффективности технического мастерства.

Существуют несколько показателей эффективности техники:

– *абсолютная эффективность* – в качестве оценки ее уровня избирается вариант двигательных действий, позволяющий добиться наилучшего спортивного результата. В простейшем случае мерой эффективности может служить сам спортивный результат.

К такому критерию часто прибегают в игровых видах и единоборствах (техника эффективна, если приводит к забитому голу, завершенному приему);

– *сравнительная эффективность* – за образец берется техника наиболее выдающихся спортсменов, с ней сравнивают качество исполнения других атлетов. Такие критерии используют в сложнокоординационных видах спорта;

– *реализационная эффективность* – оценивается либо степень реализации спортсменом своего двигательного потенциала в соревновательном упражнении, либо затраты энергии и сил при выполнении оцениваемого спортивного движения. Такие критерии чаще всего используют в скоростно-силовых и циклических видах.

Наряду с эффективностью оценивается освоенность движений, или надежность их выполнения. **Освоенность, или надежность**, выполнения спортивных упражнений во многом зависит от обеспечения *устойчивости* систем движения к сбивающим факторам при достижении высоких спортивных результатов.

По мнению Д.Д. Донского, В.М. Зациорского (1979), следует учитывать следующие показатели:

- стабильность и вариативность;
- стандартизацию и индивидуализацию;
- произвольность и автоматизм.

Устойчивость обеспечивается, с одной стороны, стабильностью технических действий, а с другой – необходимой ее вариативностью.

*Стабильность* – это высокая степень постоянства воспроизведения действий. Стабилизация требуется не во всех элементах движения, а только в главных, решающих для повышения устойчивости достижения высокого спортивного результата.

*Вариативность* – это организация вынужденной изменчивости отдельных структур двигательного действия с целью обеспечения стабильности высокого конечного результата.

При оценке необходимого уровня стабильности и вариативности технического мастерства следует учитывать, что все спортивные упражнения в зависимости от основных задач достижения результата можно разделить на три группы:

1-я группа – упражнения с большой необходимостью *стабилизации кинематической структуры* – выполнение движений заданной формы и характера (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, спортивные танцы и т.п.);

2-я группа – упражнения с преимущественной *стабилизацией динамической структуры* – достижение максимального количественно изменяемого результата (тяжелая атлетика, легкая атлетика, плавание, гребля и т.п.);

3-я группа – упражнения с необходимостью *большой вариативности спортивных действий* – обеспечение конечного эффекта в переменных условиях (единоборства, спортивные игры).

Требование к выполнению упражнений *1-й группы* в значительной мере обусловлены сложившимися традициями, стилистическими и эстетическими оценками. Требования к технике выполнения упражнений заключаются в строгости соблюдения формы движений. Огромное значение имеют совершенство ритмической структуры, точнейшее соблюдение временных отношений, амплитуды, обеспечивающих зрительный эффект внешней картины движений.

Вследствие больших технических трудностей выполнения упражнений высокого класса велики требования и к их динамической структуре. Но поскольку кинематическая структура должна обладать большой устойчивостью, динамическая структура должна обладать достаточной приспособительной изменчивостью, позволяющей преодолевать помехи, возникающие по ходу выполнения упражнений. При этом формируется приспособительная и корригирующая устойчивость кинематической структуры к помехам.

Мастерство в упражнениях, направленных на достижение максимального количественного результата (*2-я группа*), определяется возможностью в полной мере реализовать внешние и внутренние силы спортсмена. Поэтому конечный эффект будет зависеть от стабильности динамической структуры.

Совершенствование мастерства обусловлено подбором двигательных действий, соответствующих современному уровню физической и функциональной подготовленности, которые в спорте неизменно повышаются. Новые физические возможности требуют новых форм их реализации. Очень большое значение имеет индивидуализация техники, связанная не только с учетом физического состояния спортсменов, но и с воздействиями внешней среды.

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах и спортивных играх (*3 группа*) требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом

разнообразных подготовленных фаз. Для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих действий.

*Стандартизация* – это соответствие двигательных действий определенному образцу, отвечающему требованиям биомеханической целесообразности и обуславливающему рациональность техники. Стандартизация осуществляется с определением допустимых отклонений (приспособительных и индивидуальных).

*Индивидуализация* – это приведение техники в соответствие с индивидуальными особенностями спортсменов, обеспечивающими высокую эффективность усилий. Индивидуализация достигается отражением в технике положительных особенностей спортсмена.

Человек управляет движениями *произвольно, то есть сознательно*. Поэтому каждый спортсмен должен иметь четкое представление о выполняемом движении в целом и об отдельных его элементах. Однако при выполнении движений он не может контролировать осознанно каждую деталь. Поэтому эффективность и надежность технического мастерства во многом обусловлены способностью организма управлять отдельными элементами движения на уровне подкорки, без участия сознания – *автоматически*. Сочетание произвольности и автоматизма вырабатывают в процессе тренировки. По мере многократного повторения и уточнения двигательных действий многие детали уходят из-под произвольного контроля – управление становится автоматизированным. На сознание возлагается роль регулирования смысловой стороной. Создаются способности и навыки переключения внимания с деталей движений на общие задачи (достижение цели, борьбы с помехами и др.).

Таким образом, техническое мастерство спортсменов не может быть оценено каким-либо одним показателем. Его полная характеристика требует многостороннего подхода. Помимо объема, разносторонности и рациональности технических действий, которыми владеет спортсмен, необходимо учитывать их эффективность (с помощью абсолютных, сравнительных либо реализационных критериев) и освоенность техники. Только в этом случае можно полностью оценить техническую подготовленность спортсмена.

## 12.2. Основы методики технической подготовки

В процессе технической подготовки происходит становление умений и навыков выполнения упражнений, служащих средствами совершенствования различных сторон спортивного мастерства, а также двигательных действий, избранных для предмета состязаний и обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов. Становление технического мастерства осуществляют в рамках общей и специальной технической подготовки.

*Умение* выполнять двигательное действие формируется на основе знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок, имеющегося двигательного опыта и попыток сознательно построить новую заданную систему движений. В процессе становления умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многочисленное повторение двигательных действий приводит, по мнению Н.А. Бернштейна (1966), Л.В. Чхаидзе (1971), к запуску «внутреннего кольца управления», т.е. образованию координационных связей с включением в управление подкорковых центров. Основные элементы координационной структуры выполняются автоматизированно, без участия сознания, а действие отличается высокой надежностью. Двигательное умение переходит в *навык*.

Для создания представления о новом движении и его практическом освоении применяются различные методы: словесные, наглядные и метод упражнения (расчлененно-конструктивного и целостного). В качестве средств технической подготовки при **начальном разучивании** двигательных действий используют уже имеющийся двигательный опыт, реализуемый в разнообразных вспомогательных, подводящих и специальных подготовительных упражнениях (*расчлененно-конструктивного упражнения*), а также выполнение основного соревновательного упражнения в упрощенном виде или в облегченных условиях (*целостно-конструктивного упражнения*). В последние годы в технической подготовке все чаще начинают применять специальные тренажеры и аппаратуру для формирования наглядного представления, программирования параметров движений, срочной информации по ходу выполнения движений и коррекции ошибок.

При **закреплении технического мастерства** используют методы *частично моделирующего упражнения* и *целостно-приближенного моделирующего упражнения*. Как отдельные элементы, так и целостные двигательные действия необходимо выполнять в режиме, близком к соревновательному, а также в усложненных и вариативных условиях. Все это относится к содержанию *специальной технической подготовки*.

Необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач, параллельно с освоением навыков, должна обеспечивать разносторонняя физическая подготовка. Обучение технике упражнений, избранных в качестве дополнительных средств физической подготовки, составляет содержание *общей технической подготовки*.

Большое количество разнообразных двигательных умений является предпосылкой для эффективного технического совершенствования в связи с тем, что в процессе их освоения у спортсменов накапливается двигательный опыт, вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, способность объединять простые движения в более сложные. Поэтому техническое совершенствование, особенно на этапах начальной подготовки и начальной специализации, должно основываться не только на специальной технической подготовке, но и включать общую техническую подготовку, которая заключается в пополнении фонда умений и навыков так называемой «школы движений».

## 12.3. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности

При освоении новых двигательных действий специалисты выделяют три относительно самостоятельных этапа, включающие ряд стадий, имеющих некоторые особенности в целевых установках и подборе средств и методов для обучения и совершенствования.

1. **Этап начального разучивания** включает в себя стадии: *создания общего представления о двигательном действии и формирования установки на овладении им, а также первоначального освоения действием*.

Достигается это применением словесных и наглядных методов, обеспечивающих формирование установок на выполнение движений и основных путей освоения элементами техники, а так-



же использованием практических методов выполнения осваиваемого действия. Причем на начальной стадии вырабатывается умение выполнять движение в наиболее общем виде, изучаются основные его фазы и элементы, создается основа ритмовой структуры, предупреждаются и устраняются грубые ошибки, т.е. формируется «внешнее кольцо» (Бернштейн Н.А., 1966), управляемое сознанием. Информация, которую необходимо доводить до спортсмена на этой стадии, должна быть сконцентрирована на основных частях (ведущих элементах) двигательного действия и способах их выполнения, поскольку на первом этапе движения осуществляются в основном под управлением коры головного мозга, а она не имеет полной информации о работе мышц.

Лучшему усвоению новых двигательных действий, а также созданию условий, ограничивающих возможности выполнения нерациональных действий, способствует использование различных методов ориентирования: световых, звуковых, механических лидеров, специальных ориентиров и ограничителей, регламентирующих темп и ритм движений, их направленность и т.п.

Важно, чтобы первоначальное выполнение изучаемого движения достаточно близко соответствовало его правильной координационной основе. Следует учитывать, что попытки выполнения первоначальных действий под управлением сознания, как правило, отличаются генерализацией двигательных реакций, нерациональной внутримышечной и межмышечной координацией, которые обусловлены иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга.

Для устранения отмеченных трудностей при первых попытках выполнения новых движений целесообразно опираться на имеющийся двигательный опыт и начинать практическое выполнение новых двигательных действий с подводящих упражнений на основе уже приобретенных умений и навыков. По мнению специалистов, на начальных стадиях освоения движений отражение тех или иных динамических составляющих существующих навыков в координационных деталях нового может и должно являться фактором и результатом их переноса в новые двигательные действия.

На этапе начального разучивания необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела: исходные, конечные взаиморасположения звеньев, а затем способ перехода из начального в конечное положение. М.М. Боген (1985) считает,

что на первом этапе спортсмен должен научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, а затем без участия зрения), для чего необходимо знать «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаиморасположения звеньев двигательного аппарата).

Еще В.В. Белинович (1958) отмечал (и с ним солидарны современные специалисты), что начальное выполнение изучаемых движений должно проходить в прикладной обстановке. Допускается облегчение условий его выполнения, особенно когда движения отличаются координационной сложностью или связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

Облегчения первоначального выполнения движений можно добиваться за счет:

- упрощения техники движений (вначале изучают основу двигательного действия, а затем на нее как бы наращивают детали);
- выполнения движений в более медленном темпе, при этом замедление темпа не должно нарушать ритмическую основу движения и его структуру;
- облегчения внешних условий выполнения двигательного действия, при соблюдении целесообразного предела, после которого упражнения становятся похожими на имитационные и теряют свою ценность.

Процесс обучения должен быть концентрирован во времени, так как длительные перерывы между занятиями не позволяют закрепить освоенные умения. Слишком большое количество повторений осваиваемого упражнения в одном занятии тоже нецелесообразно, так как выполнение новых еще недостаточно освоенных движений связано с быстрым утомлением нервной системы.

**2. Этап углубленного разучивания** включает стадии: *формирования совершенного двигательного действия и полного образования навыка*. Техническая подготовка направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение их целесообразной вариативности и степени надежности. На этом этапе формируют углубленное понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуют координационную структуру действия по его динамическим и кинематическим характеристикам, ритмическую структуру движений, обеспечивают достижение их определенной вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

В начале этого этапа уточняют и стабилизируют отдельные детали двигательного действия, определяют ведущие элементы, формируют рациональную структуру движений. Особое значение имеет формирование целесообразного ритма. С этой целью используют многообразие специальных упражнений и целостное выполнение двигательного действия в облегченных и стандартных условиях для объединения в единое целое его частей.

Основным принципом технического совершенствования на этой стадии является постепенное возрастание трудностей за счет перехода от расчлененного и облегченного выполнения движений к стандартным условиям и максимальной их интенсивности.

По мере освоения и закрепления рациональной системы движений управление ими постепенно переходит от сознания в подкорковые области. Умения переходят в навык, который все больше автоматизируется. При этом на сознание возлагают роль регулирования смысловой стороной и контроль за ведущими элементами.

Педагогическая задача стадии полного образования навыка состоит в стабилизации двигательного навыка и дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей при изменении условий выполнения движений. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений в стандартных и вариативных условиях.

**3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий** включает стадии: *закрепления навыка, обеспечения его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и максимальной его реализации.*

Этот этап охватывает весь период, пока перед спортсменом стоит задача выполнения данного двигательного действия. Благодаря его длительному применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий подвижный навык.

Педагогические задачи этой стадии сводятся к:

– совершенствованию технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

– обеспечению максимальной реализации функционального потенциала спортсменов при выполнении соответствующих двигательных действий;

– эффективному применению освоенных действий при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма.

В процессе многолетней тренировки важно учитывать динамику возрастного развития спортсмена. Поскольку в большинстве видов спорта совершенствование технического мастерства приходится на период активного естественного развития организма, средства и методы технической подготовки не должны вступать в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

### ❓ Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что понимается под термином «техническая подготовленность»?
2. Что определяет объем технической подготовленности?
3. Что определяют понятия «общий объем» технической подготовленности и «соревновательный объем» технической подготовленности?
4. Чем определяется разносторонность технической подготовленности?
5. Что понимается под термином «рациональность техники»?
6. Что означает понятие «эффективность техники»?
7. Какими показателями определяется эффективность техники?
8. Чем характеризуется освоенность или надежность техники выполнения двигательных действий?
9. На чем основаны стабилизация и вариативность двигательных действий в различных группах физических упражнений?
10. Что лежит в основе стандартизации и индивидуализации спортивной техники?
11. Чем определяются и в какой взаимосвязи находятся произвольность и автоматизм двигательных действий?
12. На чем основаны и как формируются умения выполнять двигательные действия?
13. Чем определяются и как формируются навыки выполнения двигательных действий?
14. Какие методы используются для создания представления о двигательном действии?
15. Какие средства используются для технического совершенствования?
16. Какие этапы и стадии следует выделять при освоении двигательных навыков?
17. Чем характеризуется этап начального разучивания двигательных действий?
18. Каковы особенности этапа углубленного разучивания двигательных действий?
19. Чем характеризуется этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий?

### 13.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта

Под *тактикой* *соревновательных действий*, по мнению Л.П. Матвеева (1999), *подразумевается общая форма их целесообразного построения, последовательно объединяющая соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена (команды) на соревновании.*

Специфика вида спорта во многом является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности. Л.П. Матвеев (1997) считает, что в целом *смысл тактики* спортсмена или команды заключается в выборе и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) в сложившихся условиях и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников.

Более того, структура тактической подготовленности, по мнению В.Н. Платонова (1986, 2004), может носить перспективный и локальный характер. С одной стороны, стратегические задачи, определяющие основные направления спортивной борьбы, могут быть связаны с участием спортсмена в серии стартов с целью подготовки и успешного участия в главных соревнованиях сезона либо обеспечивать общий итоговый успех. С другой стороны, они могут быть локальными, связанными с участием в отдельных соревнованиях или конкретном поединке, схватке, забеге, игре и т.п.

Таким образом, *тактическая подготовленность* представляет собой знания и умения спортсмена грамотно построить ход борьбы в состязаниях с учетом особенностей вида спорта, стратегических и локальных задач, своих индивидуальных способностей, возможностей партнеров и соперников, создавшихся внешних условий.

В зависимости от характера состязаний в различных видах спорта, ситуаций, возникающих в них, тактика может носить *алгоритмический, вероятностный и эвристический* характер

(Келлер В.С., 1986). При этом В.П. Суслов, Ж.К. Холодов (1997) считают целесообразным выделять определенные группы видов спорта по некоторым особенностям реализации общего тактического замысла.

*Алгоритмическая тактика* строится на заранее запрограммированных действиях и преднамеренной их реализации. Такая тактика особенно характерна для видов спорта, условия состязания в которых организованы так, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности определяемой жеребьевки. Среди видов спорта, применяющих алгоритмическую тактику, можно выделить три группы:

**1-я группа** – *сложнокоординационные виды спорта*, конечные результаты в которых обусловлены субъективной оценкой судей качества исполнения, выразительности, артистизма и т.п. (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, аэробика, фигурное катание, спортивные танцы и т.д.).

Тактические задачи спортсменов в этой группе заключаются в умении правильно, в соответствии со своими физическими и техническими возможностями, составить программу для состязаний, оценить возможности противника, особенности судейства и в зависимости от этого определить характер своего выступления.

Один из элементов тактической подготовки в этих видах спорта – умение продолжить упражнения в случае срыва отдельных элементов, а также менять элементы в комбинации, упрощая и/или усложняя их в зависимости от ситуации.

**2-я группа** – *скоростно-силовые виды спорта ациклического характера*, результаты в которых оцениваются в точных количественных мерах силы и пространства (легкоатлетические прыжки и метание, тяжелая атлетика и др.).

Тактическими задачами второй группы являются умения распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. Одним из вариантов тактики здесь может быть установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки.

**3-я группа** – *спринтерские виды спорта*, в которых соперники хотя и могут выступать одновременно, однако между ними нет

непосредственного контакта. Особенности тактической подготовки заключаются в воспитании умения чувствовать свою скорость и скорость соперников, сохранять легкость передвижения и возможность некоторого варьирования скорости, несмотря на краткосрочность дистанции и эмоциональное возбуждение.

**Вероятностная тактика** предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало, варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника или партнеров, ситуации, складывающейся в состязаниях.

С некоторыми особенностями такую тактику применяют в нескольких группах видов спорта.

**1-я группа** – *виды спорта циклического характера, требующие проявления выносливости*, в которых противники выступают на одной дорожке. В этих видах спорта возможны сравнительно тесный контакт между соперниками и некоторое взаимодействие между партнерами по команде.

В этой группе решаются две тактические задачи: регулирование усилий на дистанции с целью достижения наилучшего результата и определение своего поведения с учетом действий партнеров по забегу и гонке или действий основных соперников.

Наиболее распространенными вариантами тактики в этой группе являются:

– прохождение дистанции на заранее спланированный высокий результат в сравнительно равномерном темпе независимо от поведения конкурентов;

– тактика, рассчитанная на выигрыш с относительной невысокой дистанционной скоростью и резким спуртом на финише или навязывание сопернику невыгодной для него «раскладки сил» с резким изменением темпа бега по дистанции.

**2-я группа** – объединяет *игровые виды спорта, в которых участники состязаний выступают в составе команд*. Между партнерами по команде существуют отношения игровой взаимопомощи, между игроками команды противников – отношения противодействия с отдельными элементами противоборства.

Тактическая подготовка в этой группе видов спорта идет в основном по трем направлениям:

– совершенствование умения правильно распределять свои силы и четко исполнять отработанные технические приемы в процессе состязаний;

– совершенствование в гибком использовании освоенных тактических систем;

– совершенствование умения быстро переключаться с одного тактического варианта на другие в зависимости от возникающих ситуаций.

**3-я группа** – объединяет *спортивные единоборства*, для которых характерно прямое взаимодействие с соперником. В этих видах спорта тактика определяет, по существу, все разделы подготовки спортсмена. Применяемые ими технические приемы находятся в прямой зависимости от действий противника. Сложность осуществления тактических действий в этих видах спорта обусловлена трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за большого многообразия возможных действий противника, дефицита времени, пространства, информации, неопределенного момента начала действий и др.

В этих видах спорта различают тактику нападения и защиты. Нападающим действиям всегда предшествует разведка, маневрирование, различные обманные движения. Тактическая подготовка направлена прежде всего на организацию скрытых, атакующих действий, а также быструю и правильную оценку обстановки создавшейся ситуации и умение принимать оптимальное решение в зависимости от действий противника. Кроме того, необходимо совершенствовать умение правильно распределять свои силы в процессе состязаний.

**4-я группа** – включает в себя различные *многоборья*. Тактика в многоборье складывается из тактики в отдельных видах и общего тактического плана выступлений на протяжении всего соревнования.

Тактическая подготовка в этой группе заключается в умении правильно распределять силы на протяжении всего состязания, а также делать акценты на отдельных видах программы, предельно мобилизуя свои возможности в решающие фазы и правильно сочетая периоды напряженной деятельности и относительного расслабления между выступлениями в отдельных видах программы.

**Эвристическая тактика** строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Такая тактика особенно характерна для ситуаций, возникающих в спортивных играх и единоборствах.

Однако разделение видов спорта на группы с преимущественным использованием того или иного варианта тактики достаточно условно. Составляя суждение о целесообразности той или иной тактики спортсмена или команды, надо помнить, что принципиально не может быть один-единственный ее вариант, наилучший во всех случаях, поскольку тактика варьируется в зависимости от большого количества переменных факторов.

### 13.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов

На тактические действия отдельных спортсменов и целых команд оказывают влияние различные факторы, связанные с организацией и проведением соревнований.

Ю.П. Суслов и Ж.К. Холодов (1997) выделяют следующие факторы:

– **правила соревнований** – определяют специфическую активность человека в рамках конкретного вида спорта, поэтому они в первую очередь регламентируют средства, формы и виды тактики в конкретном виде спорта. Периодически правила соревнований в некоторых видах спорта претерпевают изменения, это в свою очередь требует внесения корректив в тактику ведения соревновательной борьбы;

– **положение о соревнованиях** – представляют собой тактику в конкретном соревновании: целесообразную расстановку сил внутри команды, количество участников, выступающих в отдельных видах программы соревнований, особенности организации командной борьбы с возможностью утраты отдельных личностей в некоторых состязаниях, чтобы способствовать общей командой победе в соревнованиях или победе лидера;

– **условия внешней среды** – характеризуются состоянием мест соревнований, качеством спортивного инвентаря, метеорологическими и климатическими условиями, характером судейства, поведением зрителей и другими показателями, обуславливают необходимость осознанного изменения способа решения двигательных задач, оказывают влияние на вынужденную вариативность технических и тактических действий;

– **уровень физической, технической и психологической подготовленности отдельных спортсменов или команды в целом** – определяет возможности решения определенных тактических задач в конкретных состязаниях. Л.П. Матвеев (1994) отмечает,

что в тактике спортсмена проявляются все стороны его подготовленности, и она служит своего рода интегрирующим началом в реализации его достиженческих возможностей;

– **учет технико-тактических и функциональных возможностей партнеров и противников** – позволяет выработать возможные варианты ведения спортивной борьбы.

– **значимость соревнований в общей системе подготовки и мотивация на достижение определенного результата в конкретном состязании** – основываются на выявлении их роли и места в тренировочно-соревновательном процессе и отношении самих участников к этим соревнованиям, основным или подготовительным, позволяя избрать тактику на достижение определенных целевых установок.

По мнению Л.П. Матвеева (1999), можно выделить достаточно распространенные варианты:

- нацеленность на победу «во что бы то ни стало» с превышением прежнего и индивидуально-максимального результата;
- нацеленность на победу в условиях, объективно ограничивающих уровень спортивных результатов, или в облегченных условиях;
- нацеленность на демонстрацию преднамеренно строго лимитированного результата;
- «условно-состязательная» нацеленность, не акцентированная на спортивно-техническом результате.

### 13.3. Средства и методы овладения тактическими действиями

Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки в значительной мере обуславливаются спецификой вида спорта, этапом подготовки и квалификацией спортсмена. Овладение тактическими действиями связано с расширением используемых средств, а также развитием умений использовать один прием для решения различных тактических задач и различные приемы – для решения одной тактической задачи.

В.Н. Платонов (1997, 2004) считает, что практическая реализация тактической подготовленности для конкретного старта в соревнованиях предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о состязании;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

– решение и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Для овладения тактикой может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки. Тактические знания, умения и навыки приобретаются на протяжении всего периода занятия спортом. С ростом мастерства и накопления опыта объем знаний, подлежащих усвоению, увеличивается. От их широты и глубины во многом зависит объективность, основательность и целесообразность тактических концепций, планов, замыслов спортсменов и умения их реализовать в конкретной ситуации.

Задачи тактической подготовки:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- проведение систематического сбора информации о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.

Следует помнить, что простое накопление знаний по тактике, не подкрепленных личным двигательным опытом спортсмена, само по себе не может положительно повлиять на спортивные результаты. В основе *практических методов* тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. К этим методам относят: тренировку без противника, с условным противником, с партнером, с противником (Платонов В.Н., 1997, 2004).

**Метод тренировки без противника** применяется для овладения основами техники и тактики действий, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, перемещения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

**Метод тренировки с условным противником** предполагает использование вспомогательных приспособлений (мишени, манекены, тренажерные устройства и т.п.), позволяющих отработать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные ощущения.

**Метод тренировки с партнером** является основным для овладения тактикой действий. Основные средства тренировки – парные и групповые упражнения, отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность, в которых отрабатываются чувства момента начала своих действий, целенаправленности общения с партнером, дифференцировка дистанционных, временных, мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

**Метод тренировки с противником** применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником.

В качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмен, исполняющий роль противника, действует в пределах четко обозначенных задач, поставленных тренером; фрагменты отдельных соревновательных ситуаций; тренировочные и соревновательные состязания.

Л.П. Матвеев (1977, 1999) предложил систему упражнений и методических подходов становления спортивной тактики, которая включает следующее:

- создание облегченных условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация и т.п.);
- создание условий, усложняющих возможности реализации оптимального тактического плана (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);
- выдерживание тактической схемы при существенной вариации пространственно-временных и динамических характеристик движений или, напротив, неожиданное изменение тактики в связи с резко изменившейся ситуацией или по дополнительному сигналу тренера;
- реализация тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Следует учитывать, что совершенствованию тактического мастерства в разных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки и в различные периоды тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наибольшая целенаправленная работа над повышением тактической подготовленности про-

водится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации тактическое совершенствование является второстепенной задачей и включает лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что понимается под термином «тактика соревновательных действий»?
2. Что понимается под тактической подготовленностью спортсменов?
3. Что обуславливает структуру тактической подготовленности?
4. Какой характер может носить тактика в различных видах спорта?
5. Какие особенности имеет алгоритмическая тактика в различных группах видов спорта?
6. Какие особенности имеет вероятностная тактика и как она реализуется в различных видах спорта?
7. Чем характеризуется эвристическая тактика и в каких видах спорта она чаще используется?
8. Какие факторы и как оказывают влияние на тактику соревновательных действий?
9. Какие варианты тактики соревновательной борьбы выделяет Л.П. Матвеев?
10. На что направлено овладение тактическими действиями при совершенствовании тактической подготовленности?
11. Какие практические методы тактической подготовки используются в спорте?
12. С какой целью в тактической подготовке используется метод тренировки без противника?
13. Как используется метод тренировки с условным противником?
14. Что в тактической подготовке включает в себя метод тренировки с партнером?
15. Для чего в тактической подготовке используется метод тренировки с противником?
16. Какую систему упражнений и методических приемов предложил Л.П. Матвеев для освоения спортивной тактики?
17. Какие задачи следует решать при реализации тактической подготовки?
18. Как распределяется тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов?

## ГЛАВА 14

### Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов

#### 14.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки

Тренировка – важнейшая составная часть подготовки спортсмена. При организации тренировочного процесса специалисты рекомендуют строить ее в виде циклов – относительно законченных этапов с частичным повторением отдельных элементов. Выделяют макро-, мезо- и микроциклы.

*Макроцикл* представляет собой целостный, упорядоченный этап подготовки, который в соответствии с главной задачей обеспечивает оптимальную динамику развития и удержания спортивной формы. Весь процесс спортивной подготовки в макроцикле направлен на адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, на совершенствование технико-тактических навыков и последующую их реализацию в соревнованиях.

В тренировке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), двух макроциклов (двухцикловое), трех (трехцикловое) и т.д.

Продолжительность макроцикла, обеспечивающего эффективность развития и удержания спортивной формы, может колебаться от нескольких лет до нескольких месяцев. Наиболее часто специалисты в качестве макроцикла рассматривают годичный этап подготовки. Тенденция расширения общего календаря соревнований, распределенных в течение года, в числе которых от 2 до 4 наиболее ответственных (главных), заставляет специалистов строить годичную подготовку из нескольких циклов.

Так как речь идет об управляемом, а не хаотичном процессе, то закономерен вопрос о его моделировании и определении структуры.

Как отмечает В.Н. Платонов (1986), структура моделируемого макроцикла может быть охарактеризована:

– порядком взаимосвязи и соотношения различных сторон спортивной подготовки (ОФП, СФП, технической, психологической и т.д.);

– соотношением параметров тренировочных и соревновательных нагрузок (объема и интенсивности работы, доли соревновательных нагрузок в суммарном объеме работы и т.д.);

– последовательностью и взаимосвязью различных звеньев (отдельных занятий, микро- и мезоциклов, этапов, периодов и т.д.).

В.Н. Платонов считает, и с ним солидарны многие ведущие теоретики в области организации спортивной тренировки, в частности Н.Г. Озолин (1970), М.Я. Набатникова (1982), Ю.В. Верхошанский (1985), А.П. Бондарчук (1987), Л.С. Хоменков (1987), В.П. Филин (1987), Л.П. Матвеев (2000), что методика построения тренировочных макроциклов в первую очередь обуславливается главной задачей, решению которой посвящены занятия на конкретном этапе многолетнего совершенствования. Построение тренировочных макроциклов в начале многолетней подготовки принципиально отличается от построения макроциклов в период максимальной реализации индивидуальных возможностей.

На этапах *предварительной подготовки*, когда главная задача заключается в создании на базе гармоничного физического развития и укрепления здоровья технических и функциональных предпосылок для дальнейшего спортивного совершенствования, тренировку следует строить преимущественно на основе круглогодичного подготовительного периода. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются главным образом параллельно и лишь в отдельных случаях последовательно (когда есть необходимость уделить особое внимание устранению явно выраженных недостатков или диспропорций, а также вызванных необходимостью изменения условий проведения занятий). Основным является повышение двигательной активности и общего физического развития за счет постепенного увеличения нагрузки в течение всего цикла подготовки. Соревнования организуют в основном с целью повышения мотивации, эмоциональности занятий, и не требуют специальной подводки к ним. Вопрос о структуре годичного цикла в этом случае вообще довольно условен.

На этапах углубленной тренировки в избранном виде и, особенно, спортивного совершенствования, когда ставится с возрастающей остротой задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсмена для достижения наивысших результатов и успешного выступления в соревнованиях, макроструктура

тренировки приобретает значительно более сложный характер, на котором мы далее остановимся подробнее.

Кроме *возраста и квалификации занимающегося*, при выборе структуры годичного цикла тренировки **необходимо учитывать: специфические особенности вида спорта и закономерности становления мастерства в нем, необходимость подготовки к участию в конкретных соревнованиях с показом определенного результата, индивидуальные адаптационные возможности спортсмена и структуру его подготовленности, содержание предшествующей тренировки.**

Только с учетом перечисленных факторов можно попытаться подобрать для того или иного спортсмена, той или иной тренировочной группы наиболее адекватную модель годичного тренировочного цикла. Задача эта весьма сложная из-за бесчисленного множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации нагрузок различной направленности. Как справедливо отмечает Ю.В. Верхошанский (1985), практически принятие решения в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки многих из приемлемых вариантов построения тренировки. Их тем меньше, чем опытнее тренер, то есть чем больше у него оснований к тому, чтобы сразу отвергнуть одни варианты и задуматься над другими. От себя добавим, что готовых рецептов в этом деле нет и быть не может, даже если кто-то предлагает, казалось бы, безупречную модель. Вспомним, что олимпийскими чемпионами, случалось, становились ученики тренеров, исповедовавших прямо противоположные тренировочные концепции.

Современная теория и спортивная практика накопили солидный материал, и В.П. Черкашин (2000, 2002, 2006) сделал попытку обобщить и проанализировать основные концептуальные подходы к построению тренировочных макроциклов.

#### **14.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву)**

«Классическая» модель построения круглогодичной тренировки в наиболее законченном виде описана Л.П. Матвеевым (1977–2000). Концептуальный подход к ней основан на периодизации тренировочного процесса. Задачи и содержание занятий в различных периодах (подготовительном, соревновательном



и переходном) годового макроцикла, построенного по схемам (одно-, двух- и трехпиковой), весьма подробно изложены в литературе, которая широко известна и доступна. Поэтому остановимся на наиболее существенных моментах, взяв в качестве основы для анализа один изолированный тренировочный цикл, состоящий из переходного, подготовительного и соревновательного периодов.

Можно выделить следующие **принципиальные положения, на которых базируется «классическая» модель:**

1. Плавное, волнообразное и, как правило, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности, ОФП и СФП).

2. В первой половине подготовительного периода осуществляется постепенное повышение объема при относительно небольшой интенсивности. Во второй половине этого периода происходит постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений, с достижением максимума к соревновательному периоду, при снижении их объема.

3. Объем средств ОФП должен достигать максимальных величин в первой половине подготовительного периода и постепенно снижаться по мере приближения к соревновательному сезону, кроме того, их объем должен быть значительным и в переходном периоде.

4. Умеренное использование средств СФП в переходном и первой половине подготовительного периодов и постепенное увеличение их доли по мере приближения к соревновательному.

5. В целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств физической и технико-тактической подготовки в годовом цикле и комплексное использование их для параллельного решения задач:

- повышения моторного потенциала (через ОФП и СФП);
- совершенствования умения реализовывать этот потенциал (через технико-тактическую подготовку).

6. На заключительном этапе использование соревновательного упражнения как основного тренировочного средства интегральной подготовки, результаты, достигнутые по различным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризующееся их слаженностью и эффективностью комплексного проявления.

7. Повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях

это и допустимо. В ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен неуклонно повышаться, снижение его на отдельных этапах свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации тренировки.

8. В ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность успешного выполнения основного соревновательного упражнения.

9. Участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода становления спортивной формы.

### **14.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки**

Аналитический обзор литературы, проведенный В.П. Черкашиным (2000) показал, что примерно 20–25 последних лет вокруг вопроса о построении модели круглогодичной тренировки в специальной литературе идет активная полемика. Особенно это касается вопросов подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Причем противоположные позиции в споре заняли наиболее авторитетные специалисты: Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанский, А.П. Бондарчук, В.П. Филин, Ф.П. Сулов, В.В. Петровский, В.Н. Платонов, А.Н. Воробьев, А.В. Ивойлов, Б.Н. Шустин и ряд других. Вряд ли еще найдется проблема в теории и методике спортивной тренировки, где бы наблюдалось наличие столь противоречивых взглядов. Прежде всего острие критики направлено в сторону модели построения круглогодичной тренировки, предлагаемой Л.П. Матвеевым и его сторонниками.

Так, В.В. Бойко (1987), Ю.В. Верхошанский (1992), В.Н. Селуянов (1998) обвиняют традиционную модель построения годового тренировочного цикла в эмпиризме, в отсутствии глубокого теоретического обоснования. По мнению В.В. Бойко (1987), эмпирико-аналитические методы способствовали и до сих пор способствуют постепенному повышению эффективности тренировочного процесса, но они не в состоянии радикально улучшить систему тренировки.

В качестве основы для создания действительно научной системы построения тренировочного процесса В.В. Бойко и Ю.В. Верхошанский предлагают теорию адаптации. В ответ Л.П. Матвеев (1998, 1999, 2000), В.Н. Платонов (1996, 1998), Ф.П. Сулов и В.П. Филин (1991, 1998) аргументированно заявляют, что

в основе критикуемой модели лежит не только адаптационная теория, но и теория развития, подкрепленная практикой спорта.

По мнению А.Н. Воробьева и А.В. Ивойлова, к ложным мерам следует отнести прежде всего применение в косной форме теории периодизации, разнонаправленное изменение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, создание так называемой «базы спортивной формы», переход тренировочной работы в спортивные результаты через длительный период времени и т.д. Они считают, что физические качества, достигшие высокого уровня, нельзя «запасты впрок». При резком снижении тренировочной нагрузки в течение 7–10 дней сразу же снижается и результативность. С ними в этом пункте соглашается А.П. Бондарчук (1985) и не соглашается Ю.В. Верхошанский (1985).

Ю.В. Верхошанский (1985, 1992) также обращает внимание (и с ним солидарен В.В. Бойко) на «пренебрежительное» отношение Л.П. Матвеева к планированию сроков тех или иных этапов макроцикла. Он говорит, что решающим здесь должен быть учет закономерностей долговременной адаптации организма спортсмена к тренирующим воздействиям. Нельзя подстраиваться под календарь соревнований, календарь не может быть основой в программировании тренировочного процесса. Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин и В.Н. Платонов считают иначе.

Н.Г. Озолин (1970) утверждал, что направленность содержания тренировочного процесса определяет периодизацию, а не наоборот. Деление на этапы и периоды помогает планировать процесс тренировки, эффективнее оформлять содержание подготовки по задачам и по времени. В тех случаях, когда этап спортивного онтогенеза не совпадает со сроками Олимпийских игр, можно существенно ускорить или замедлить процесс подготовки, чтобы достигнуть высшей работоспособности именно к олимпийскому старту.

Его поддерживает В.Н. Платонов (1986, 1998), отмечая несостоятельность подхода к обоснованию рациональной структуры макроциклов на основе выборочного использования отдельных факторов, сколь бы значимыми ни казались они сами по себе. Стремление построить тренировочный процесс, говорит он, на основе использования только закономерностей формирования адаптации (применительно к повышению приспособительных реакций морфологического, физиологического или биохимического характера) достаточно плодотворно при решении только локальных задач спортивной тренировки. Возведение этого подхода

в ранг общих закономерностей, которые лежат в основе построения тренировочного макроцикла, является серьезной методологической ошибкой, способной самым отрицательным образом сказаться на качестве тренировки. Заметим, что такие попытки в последнее время становятся частыми (Tschiene P., 1991, 1992; Верхошанский Ю.В., 1993, 1998; Смирнов М.Р., 1999; и др.), и поэтому тезис В.Н. Платонова остается актуальным.

А.Н. Воробьев, А.В. Ивойлов (вместе с ними В.В. Бойко, А.П. Бондарчук и Ю.В. Верхошанский) считают, что использование в значительном объеме средств ОФП (особенно на ранних этапах макроцикла) ведет к тому, что в организме спортсмена формируются адаптационные процессы, направленные мимо поставленной цели, во многих случаях – в противоположную сторону. Следовательно, эффективными могут быть лишь те упражнения, которые имеют сходство с соревновательным упражнением по проявляемым двигательным качествам, кинематическим и динамическим характеристикам, особенностям энергообеспечения мышечной деятельности. Если мы готовим спринтера, считает, к примеру, В.В. Бойко (1987), то неразумно строить тренировку так, чтобы соответственно по этапам делать из него вначале стайера, затем переделывать в средневика и наконец в спринтера. Тренировочный сбор по ОФП, особенно напряженный, – мощный фактор дезорганизации целенаправленной специальной адаптации организма.

Здесь налицо явное желание приписать сторонникам Л.П. Матвеева представление о средствах ОФП как упражнениях, бесконечно далеких от специфических средств тренировки в осваиваемой спортивной дисциплине. Однако Л.П. Матвеев всегда подчеркивал необходимость адекватного подбора средств ОФП для представителей тех или иных видов спорта и выступал против их унификации (1977, 2000).

Принципиально важным является вопрос о характере изменения тренировочных нагрузок в макроцикле. Сторонники Л.П. Матвеева выступают за постепенное, волнообразное изменение интегрального показателя объема и интенсивности нагрузки. А.Н. Воробьев (1977, 1989) и его последователи (Ивойлов А.В., 1982; Ивойлов А.В., Чуксин Ю.В., Шубин Ю.К. и др., 1986) видят преимущество скачкообразного изменения нагрузок, объясняя, что оно более предпочтительно, чем постепенное. Причем речь идет о скачкообразном изменении обоих компонентов нагрузки (объема и интенсивности) одновременно.

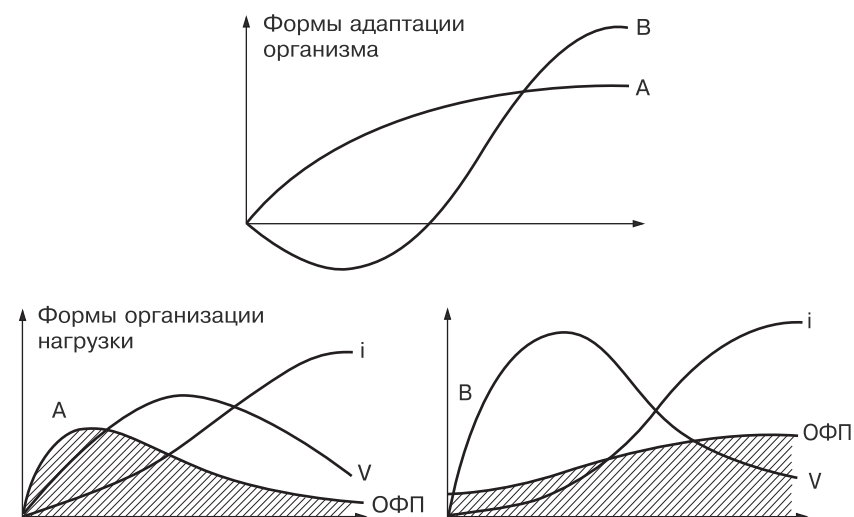
В ответ на этот тезис А.Н. Воробьева сторонники Л.П. Матвеева аргументированно заявляют следующее. Да, скачкообразное увеличение нагрузок может в ряде случаев дать более выраженный прирост спортивной результативности в данном макроцикле, но только в том случае, если не будет срыва адаптации (перетренировки), который может очень легко наступить при таком подходе. К тому же спортсмен, слишком сильно прибавивший в результатах за счет скачка в нагрузках, не сможет достаточно долго удержаться на этом высоком уровне, и его результаты затем неизбежно упадут, опять-таки, на значительно более низкую ступень. Большие колебания результата не оправдывают себя, – это «неэкономично» для функционирования человеческого организма. Поэтому скачкообразный характер изменения нагрузки возможен только в подготовке высококвалифицированных спортсменов, спортивная карьера которых близка к завершению. Во всех остальных случаях есть смысл придерживаться постепенного, плавного изменения нагрузок.

В.В. Петровский (1978) также выступает за одновременность решения всех задач подготовки, за плавное возрастание объема и интенсивности нагрузок. Однако при этом он ратует и за ликвидацию этапов общей и специальной подготовки, за стандартизацию по определенным параметрам недельных циклов, которые используются в периоды развития и сохранения спортивной формы, чем входит в определенное противоречие с базовой концепцией Л.П. Матвеева.

Свои собственные взгляды по этому аспекту построения годичного цикла тренировки имеют Ю.В. Верхошанский и А.П. Бондарчук. На их теоретических воззрениях мы далее остановимся отдельно.

#### 14.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским

Основа для построения модели годичного тренировочного цикла, предложенной Ю.В. Верхошанским (1985, 1988), найдена им после изучения особенностей компенсаторной адаптации организма спортсменов к разнообразным тренировочным нагрузкам. Выделено две принципиально различные формы такой компенсаторной адаптации, для ее реализации необходимы принципиально отличные структуры организации нагрузки (рис. 14.1).



**Рис. 14.1.** Две формы адаптации организма и формы нагрузки для ее организации (Ю.В. Верхошанский, 1988):

- A, B – формы организации нагрузки и соответствующие им формы адаптации;
- i – изменения интенсивности специализированной нагрузки;
- v – изменения объема специализированной нагрузки;
- ОФП – изменение объема использования средств общей физической подготовки

Первая форма, характеризующаяся постепенным повышением функциональных показателей (A), имеет место при умеренном объеме непрерывной тренировочной нагрузки. В этом случае происходят периодические кратковременные нарушения гомеостаза организма, и текущий расход энергетических ресурсов постоянно компенсируется по ходу тренировочного процесса с некоторым преобладанием в восполнении энергетических затрат. Такая форма адаптации соответствует традиционным представлениям о развитии тренированности спортсмена и, как считает Ю.В. Верхошанский, оправдана в основном в подготовке спортсменов средней квалификации, а также в подготовке квалифицированных атлетов, вынужденных уделять много времени технической подготовке.

Вторая форма компенсаторной адаптации (B) имеет место в условиях применения большого (концентрированного) объема средств специальной физической подготовки, сосредоточенного в первой половине тренировочного этапа. Тем самым вызывается глубокое и длительное нарушение гомеостаза организма, что

выражается в устойчивом снижении функциональных показателей и затем, после уменьшения объема нагрузки, в ускоренном их приросте, превышающем уровень, достигаемый при первой форме компенсаторной адаптации. Такой прием организации нагрузки предпочтителен, по мнению Ю.В. Верхошанского, для большинства спортсменов высокой квалификации.

Каждой форме адаптации соответствует своя форма оптимальной организации тренировочных нагрузок.

Для первой формы действительно, считает Ю.В. Верхошанский, наиболее адекватен вариант Л.П. Матвеева. Но гораздо больше его заинтересовали поиски варианта организации нагрузок для «запуска» второй формы долговременной адаптации организма.

***Этот вариант, если попытаться суммировать основные тезисы автора, сводится к следующему:***

1. В рамках годового цикла предусматривается выделение «больших этапов», каждый из которых должен охватывать 3–5 месяцев тренировки и «вписываться» в макроцикл таким образом, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности во время участия в наиболее ответственных соревнованиях.

2. Планируется гораздо более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в модели Л.П. Матвеева.

3. В начале большого тренировочного этапа должно быть существенное преобладание средств СФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема ОФП.

4. Предусматривается повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня его работоспособности в форме сопряженно-последовательной (а не комплексной, как у Л.П. Матвеева) системы организации нагрузок различной направленности.

5. В противовес относительно равномерному размещению тренировочных средств предусматривается концентрация нагрузок специальной силовой направленности в виде относительно самостоятельного «блока» в начале большого этапа подготовки. В менее выраженной форме прием последовательной концентрации используется и по отношению к нагрузкам другого характера.

6. Обязательно «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности и, прежде всего, «разведение» объемных нагрузок СФП и средств технической

подготовки: СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой или скоростью движений.

7. Следует постоянно, а не только с приближением соревнований, стремиться в тренировке к воспроизведению режима работы организма, присущего соревновательным условиям (иначе потом не объединить в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки).

8. Повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма – основной вариант, а не исключение, как в традиционной схеме. Уровень специальной работоспособности в начале большого этапа длительное время снижается, причем это специально планируется.

9. Участие в соревнованиях в первую половину большого этапа проблематично, поскольку структура подготовленности спортсмена в это время резко видоизменена (в спорте имеет хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»).

Зафиксировав принципиальные установки к построению годового макроцикла, на которых основана модель Ю.В. Верхошанского, попробуем понять логику рассуждений автора. Для этого обратимся к его основополагающим работам (1985, 1988) и попробуем сделать своего рода их краткий конспект.

Итак, Ю.В. Верхошанский исходит из того, что применительно к спортсменам высокого класса преимущества традиционной комплексной подготовки (а именно на ней основана модель Л.П. Матвеева) выглядят не столь убедительными.

*Во-первых*, такие спортсмены уже обладают высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно его повысить, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, можно только за счет сильных и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности. Общая направленность подготовки этого не обеспечивает. Она предусматривает распределенный объем общеразвивающих нагрузок, которые не способны вызвать в организме глубокие адаптационные перестройки в необходимом направлении.

*Во-вторых*, для спортсменов высокого класса характерна ярко выраженная специфичность структуры физической подготовленности. Комплексная тренировка в связи с ее разносторонним воздействием на организм не может обеспечить условий, необходимых для ее формирования. Кроме того, при комплексной трени-

ровке (в условиях высоких объемов нагрузки) создаются предпосылки для возникновения конкурентных отношений между процессами совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами нагрузок различной преимущественной направленности.

*В-третьих*, спортсменам высокой квалификации присуща тонкая и совершенная регуляция усилий при выполнении соревновательного упражнения. Объемные комплексные нагрузки, предусматривающие одновременное совершенствование спортивной техники и специальной физической подготовленности, неизбежно приводят к общему функциональному утомлению организма и негативно влияют на качество этой регуляции.

Указанные недостатки комплексной подготовки, не столь заметные у начинающих спортсменов, значительно усиливаются в последующем при росте суммарного объема и интенсивности осваиваемых нагрузок и могут существенно повлиять на успех тренировки.

Меры по устранению этих недостатков следует искать в рациональном использовании нагрузок какой-то одной тренирующей направленности как в отдельном занятии, так и на этапе той или иной продолжительности.

В ряде исследований сотрудников Ю.В. Верхошанского была выявлена высокая эффективность преимущественного использования однонаправленных тренирующих воздействий на длительных (от 4 до 12 недель) этапах подготовки. При условии разнообразия применяемых средств и постепенного повышения силы их тренирующего воздействия это оказалось целесообразным, в частности, для совершенствования спортивной техники, скоростно-силовой подготовленности, повышения мощности и емкости процессов алактатного и гликолитического анаэробного энергообеспечения.

На основании результатов этих наблюдений Ю.В. Верхошанским была разработана и апробирована в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особая форма сосредоточения объема специализированной тренировочной нагрузки – ее концентрация на определенных этапах подготовки. Новизна этого приема заключается в создании массивного тренирующего воздействия на организм спортсмена с помощью высокого объема однонаправленных нагрузок в течение ограниченного во времени (до 2 месяцев) этапа. Такое массивное воздействие приводит

к временной стабилизации недовосстановленного состояния. Тем самым обеспечиваются глубокие функциональные изменения, выступающие в качестве предпосылки к последующей суперкомпенсации энергетического потенциала и переходу организма на более высокий уровень специальной подготовленности. Важное условие при использовании концентрированных нагрузок – относительно невысокая интенсивность средств, поскольку частое их применение уже само по себе ведет к интенсификации тренировочного процесса. Практически концентрированной может считаться нагрузка, если ее объем в месяце, в котором она сосредоточена, составляет 23–25% годового объема.

Прием концентрации нагрузки целесообразен прежде всего для повышения эффективности СФП и с этой целью может применяться для нагрузки любой преимущественной направленности. Однако особое значение (и не только для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, но и для упорядочения всего комплекса тренировочных нагрузок в годичном цикле) имеет концентрация специализированных силовых нагрузок. Установлено, что это позволяет безболезненно уменьшить общий годовой объем силовой нагрузки на 13–15% по сравнению с тем, который спортсмены осваивают обычно.

Тренировочные и соревновательные нагрузки, являясь разными по силе и специфичности воздействия на организм формами подготовки, в рамках большого этапа связаны конкретной преемственностью. Первые обеспечивают необходимые предпосылки для дальнейшего повышения уровня работоспособности спортсмена. Вторые способствуют интенсификации тех физиологических процессов, которые лежат в основе повышения этого уровня.

Модель Ю.В. Верхошанского предполагает широкое и целенаправленное использование средств ОФП в определенном сочетании их с работой специального характера. Основная задача этих средств заключается в обеспечении эффекта переключения на деятельность, контрастно отличающуюся от специальной работы и помогающую восстановлению работоспособности спортсмена. При концентрированной нагрузке средства ОФП решают задачу восстановления работоспособности главным образом после объемных нагрузок, а в период реализации долговременного отставленного тренировочного эффекта – задачу восстановления после высокоинтенсивной технической и скоростной работы. В целом

средства ОФП реализуются с низкой интенсивностью. Вместе с тем чтобы подготовить организм к переходу на развитие скорости и совершенствованию технического мастерства при снижении концентрации нагрузки, интенсивность средств ОФП несколько повышается.

Если сравнить установки к построению тренировочного макроцикла, вытекающие из работ Ю.В. Верхошанского, с теми, которые предлагает Л.П. Матвеев и его последователи, то видна их противоположность, с одной стороны, и внутреннее единство, взаимосвязанность применительно к каждой отдельно взятой модели – с другой. И в том и в другом комплексах установок затронуты все требуемые аспекты, характеризующие (по В.Н. Платонову, 1986) структуру тренировочного процесса, а именно: порядок взаимосвязи различных сторон подготовки, соотношение основных параметров нагрузок, последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса. Следовательно, обе модели отражают целостные самостоятельные подходы к построению макроцикла тренировки. Они в равной степени базируются на фундаменте теории адаптации, имеют солидное экспериментальное обоснование на уровне десятков диссертационных исследований применительно к различным видам спорта, прошли проверку практикой.

Интересно в связи с этим отношение сторон в научном плане друг к другу. В.Н. Платонов (1986) считает модель Ю.В. Верхошанского частным вариантом «классической» модели, который может найти применение в видах спорта с ограниченным арсеналом технико-тактических действий, психологических задач, относительно узкой структурой подготовленности занимающихся (например, в скоростно-силовых видах спорта), но абсолютно неприемлем в единоборствах, играх, сложнокоординационных видах, многих дисциплинах циклического характера. По его мнению, однонаправленность нагрузок вызывает однонаправленность формирования качеств, что губительно для роста мастерства спортсменов, структура подготовленности и соревновательной деятельности которых характеризуется не только исключительной многофакторностью, но большой вариабельностью параметров мастерства в зависимости от конкретных условий соревновательной борьбы. В свою очередь, хотя бы в прежних работах (1985, 1988) Ю.В. Верхошанский считал модель круглогодичной тренировки Л.П. Матвеева вполне работоспособной, но больше пригод-

ной для спортсменов невысокой квалификации. Он соглашался с тем, что в сложнотехнических видах спорта, где необходима значительная вариативность технико-тактического потенциала атлетов, его модель «работает» хуже, чем в других, но настаивал на ее эффективности как в скоростно-силовых дисциплинах, где она, по его мнению, значительно лучше традиционной, так и в циклических видах, где она выглядит все-таки предпочтительнее.

Итак, обе стороны, пусть и с оговорками, но частично признают или раньше признавали позиции друг друга.

Во всяком случае, и В.Н. Платонов, и Ю.В. Верхошанский, по-видимому, согласны, что так называемая «блочная» модель построения тренировочного макроцикла предпочтительнее традиционной при использовании в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых дисциплинах и не имеющих явных изъянов в технической подготовленности. Преимущество подхода Ю.В. Верхошанского применительно к подготовке достаточно квалифицированных атлетов в том, что его модель тренировки ориентирована на такую форму долговременной адаптации, которая хоть и требует повышенной напряженности тренировки, но позволяет при этом сильнее вывести организм из равновесия и добиться в итоге такого прироста результатов, которого не получить, следуя традиционным путем.

#### **14.5. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком**

Далее имеет смысл остановиться на подходах к построению годового тренировочного цикла легкоатлетов, выдвинутых А.П. Бондарчуком (1987–2005). Его концепция в теоретическом плане продолжает концепцию Л.П. Матвеева, но вносит в нее по ряду позиций столь существенные коррекции, что в итоге может претендовать на определенную самостоятельность.

Суть этих положений в следующем.

1. Построение макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования последовательности периодов развития спортивной формы, периодов ее сохранения и периодов ее утраты (построенного по типу переходного периода) в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов с точки зрения времени вхождения в форму и стоящих перед атлетами задач.

2. Развитие спортивной формы, согласно наблюдениям автора, происходит у разных спортсменов на протяжении разного промежутка времени в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей (от 2 до 8 месяцев) и не зависит от «навязываемой» извне периодизации тренировки. На протяжении спортивной карьеры продолжительность индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы практически неизменна (некоторое удлинение этого периода возможно лишь в самом конце активных занятий спортом).

3. В состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельном упражнении в зависимости от начала его использования в тренировочном процессе. Во время развития спортивной формы не следует менять комплексы тренирующих воздействий. Тренировка должна быть временно стандартизирована по составу средств подготовки, их объему и интенсивности. Если же в этот период произойдут отклонения от стандарта, то вхождение в спортивную форму удлинится.

4. Подбирать средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия только на те системы или стороны подготовленности, которые в данный момент лимитируют рост спортивных результатов.

5. Длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у подготовленного атлета не влияет на время вхождения его в состояние спортивной формы. Следовательно, основное соревновательное упражнение должно использоваться в тренировке постоянно, в том числе – и в собственно соревновательном режиме.

6. У большинства спортсменов период сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, но его можно продлить практически на сколь угодно долгое время, если периодически (каждые 3–4 недели) менять комплекс применяемых средств тренировки, причем нагрузки по силе воздействия могут при этом быть менее эффективными, чем в период развития спортивной формы.

7. Утрата спортивной формы наступает в том случае, если после вхождения в нее спортсмен продолжает использовать прежний комплекс тренирующих воздействий или на месяц и более исключает из комплекса средств некоторые из них, не добавляя взамен новые.

8. Для данной ступени спортивного мастерства необходимо комплексное, параллельное и неизменное по соотношению

использование всех средств подготовки (технической, СФП и ОФП). Ни о каком «разведении» средств, как у Ю.В. Верхованского, не может быть и речи.

А.П. Бондарчук рекомендует свою модель тренировочного макроцикла прежде всего спортсменам высшей квалификации, хотя не исключает и использование ее на других ступенях мастерства. На наш взгляд, применение такой модели в циклических видах проблематично, а в скоростно-силовых дисциплинах – весьма перспективно, особенно в связи с необходимостью решения проблемы переноса тренированности при большом количестве одновременно используемых средств подготовки различной преимущественной направленности.

#### **14.6. Технология построения больших тренировочных циклов**

Итак, в результате проведенного анализа литературных источников и сопоставления взглядов наиболее авторитетных специалистов на построение круглогодичной тренировки мы приходим к заключению, что в настоящее время достаточно четко выделяются четыре действительно самостоятельных, внутренне логичных и методически глубоко проработанных подхода к распределению нагрузок в макроциклах тренировочных занятий *в большинстве видов спорта атлетического характера*:

1) постепенное, равномерное (прямолинейное) увеличение нагрузки, с комплексным использованием разнонаправленных средств по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;

2) волнообразное их размещение с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств (подход Л.П. Матвеева);

3) волнообразное размещение с более выраженными колебаниями параметров нагрузки и концентрацией однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (подход Ю.В. Верхованского);

4) равномерно-ступенчатое распределение нагрузок с временной стандартизацией тренирующих воздействий и ориентацией на индивидуально присущую спортсмену продолжительность периода вхождения в состояние спортивной формы (подход А.П. Бондарчука).

С учетом сформулированного А.П. Бондарчуком принципа «дополнительности» и содержательной стороны рассматриваемых вариантов построения годичного тренировочного цикла целесообразна следующая последовательность их введения в многолетнюю тренировку:

- на этапе предварительной подготовки и в первой половине этапа начальной специализации тренировка должна строиться в основном по схеме «круглогодичного подготовительного периода» без выраженной «подводки» к соревнованиям;

- во второй половине этапа начальной специализации наиболее адекватна схема Л.П. Матвеева;

- на этапе углубленной тренировки предпочтительны схемы Л.П. Матвеева и А.П. Бондарчука;

- на этапе спортивного совершенствования могут использоваться схемы Л.П. Матвеева, А.П. Бондарчука или Ю.В. Верхошанского в зависимости от конкретной спортивной дисциплины, индивидуальных особенностей спортсменов и характера решаемых в их подготовке задач.

Полагаем, что возможен и путь использования отдельных идей этих моделей в различных сочетаниях. Так, например, перспективен подход к программированию полугодичных циклов подготовки на основе «блочного» их построения с постепенным повышением интенсивности воздействий *в технически сложных скоростно-силовых видах спорта*, разрабатываемый последние двадцать пять лет на кафедре легкой атлетики Волгоградской ГАФК под руководством В.Ф. Таранова (В.Ф. Таранов и др., 1986–2008). На наш взгляд, решения в рамках этой концепции могли бы сгладить ряд принципиальных противоречий между моделями построения круглогодичной тренировки спортсменов, предлагаемых Л.П. Матвеевым и Ю.В. Верхошанским.

Наряду с этим специфические особенности организации тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в некоторых видах спорта вносят свои коррективы в построение модели их подготовки.

Так, в связи со спецификой организации в профессиональных лигах продолжительного соревновательного периода (6–7 месяцев и более) *в игровых видах спорта* эмпирическим путем сложилась собственная схема построения круглогодичной тренировки. Ее суть заключается в следующем. В начале подготовительного периода проводится относительно короткий (1–1,5 месяца), но

весьма напряженный тренировочный сбор, направленный на создание у игроков надежного фундамента высокой общей физической подготовленности (по типу этапа физической подготовки в модели Ю.В. Верхошанского). На основе этого фундамента специфическими средствами, максимально приближенными к содержанию соревновательной деятельности в рамках технико-тактической подготовки, идет дальнейшее развитие спортивной формы. На третьем этапе подготовка строится по типу контрольно-подготовительного или моделирующего мезоцикла, основанного преимущественно на серии контрольных игр. Далее на протяжении всего длительного соревновательного периода, наряду с участием в календарных играх, в тренировке используются различные специальные упражнения и тактико-технические действия, позволяющие поддерживать спортивную форму и устранять отдельные недостатки, выявленные по итогам проведенных игр. С завершением соревновательного сезона большинство профессиональных игроков уходят в отпуск (сроком около месяца), который является для них своего рода переходным периодом с минимальной двигательной активностью.

Особенностью подготовки высококвалифицированных спортсменов *в сложнокоординационных видах спорта* является необходимость большую часть времени отводить на техническое совершенствование при освоении и совершенствовании сложнейших элементов и создании новых программ и комбинаций. Вследствие больших технических трудностей выполнения упражнений высокого класса к физической подготовке спортсменов требования также велики. Однако предельные нагрузки при формировании физической и технической подготовленности трудно совместить. Поэтому спортсмены на первом этапе подготовки, как и в игровых видах спорта, проводят относительно короткий, но весьма напряженный этап тренировки, направленный на создание у спортсменов надежного фундамента физической подготовленности.

На основе этого фундамента в рамках первого этапа технической подготовки спортсмены приступают к освоению новых технических элементов и новых комбинаций, выполняемых в облегченных условиях. На втором этапе технической подготовки освоенные технические элементы и комбинации выполняются как в обычных, так и затрудненных условиях, создавая возможность сопряженного совершенствования физического и технического мастерства. На третьем этапе технической подготовки модели-



руются и совершенствуются целостные комбинации в условиях, приближенных к соревновательным. В соревновательном периоде, наряду с участием в соревнованиях, выполняются отдельные связки и комбинации позволяющие устранить недостатки, выявленные в процессе соревнований.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Чем характеризуется структура тренировочного макроцикла?
2. Что необходимо учитывать тренеру при выборе той или иной модели макроцикла тренировки для конкретного спортсмена?
3. Попробуйте назвать наиболее принципиальные положения в технологии годичного планирования тренировки по модели Л.П. Матвеева.
4. Какие положения объединяют модели Л.П. Матвеева и А.П. Бондарчука?
5. Какие позиции Л.П. Матвеева подвергаются критике со стороны других научных оппонентов? Что лежит в основе аргументации этих специалистов?
6. В чем принципиальные отличия построения тренировки по модели Л.П. Матвеева и Ю.В. Верхошанского ?
7. В каком случае Ю.В. Верхошанский предлагает квалифицировать месячную тренировочную нагрузку как концентрированную?
8. Объясните суть и причину «разведения» средств технической и специальной физической подготовки согласно модели Ю.В. Верхошанского.
9. Каковы задачи использования средств ОФП согласно модели Ю.В. Верхошанского?
10. Как меняются тренировочные средства, их объем и интенсивность в период развития спортивной формы для спортсмена, тренирующегося по модели А.П. Бондарчука?
11. Каково место собственно соревновательных упражнений в модели А.П. Бондарчука?
12. Как относится А.П. Бондарчук к разделению средств специальной физической и технической подготовки в тренировочном макроцикле?
13. Попробуйте схематично воспроизвести различные варианты формализованной схемы распределения основных тренировочных нагрузок при построении круглогодичной системы занятий по моделям Л.П. Матвеева, Ю.В. Верхошанского и А.П. Бондарчука.
14. Каковы особенности построения модели макроцикла в игровых и скоростно-силовых видах спорта?
15. Какие модели макроциклов следует использовать на различных этапах многолетней подготовки?

## ГЛАВА 15

### Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов)

#### 15.1. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру

*Мезоцикл* (средний цикл) представляет собой целостный, относительно законченный этап подготовки, в рамках которого в соответствии с главной задачей формируется целесообразная упорядоченность определенных средств и методов, обеспечивающих оптимальную динамику кумулятивного эффекта в развитии различных качеств и способностей.

Продолжительность мезоцикла, по данным разных авторов, может быть различна в зависимости от реализуемой модели годичного цикла подготовки. По модели Л.П. Матвеева, продолжительность средних циклов составляет от 2 до 6 недель; по модели, предложенной Ю.В. Верхошанским, – от 1 до 2,5 месяцев; по модели А.П. Бондарчука – от 3–4 недель до 4 месяцев и более; при «блочном» варианте, предлагаемом В.Ф. Тарановым, – 3 недели. Как правило, мезоциклы включают в себя от 2 до 6 микроциклов.

Достижение необходимого устойчивого кумулятивного эффекта обеспечивается, с одной стороны, целесообразным сочетанием различных средств и методов в соответствии с главной задачей периода или этапа, а с другой – оптимизацией величин и направленности нагрузки от применяемых средств и восстановительными мероприятиями.

По мнению большинства специалистов, внешними признаками структуры мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов:

– в единой последовательности повторяются однородные, комплексные микроциклы (по моделям Л.П. Матвеева и А.П. Бондарчука) или однонаправленные микроциклы (по моделям Ю.В. Верхошанского и В.Ф. Таранова);

– в определенной последовательности чередуются различные по типу микроциклы.

В подготовительном периоде (по Л.П. Матвееву) или в периоде развития спортивной формы (по А.П. Бондарчуку и Ю.В. Вер-

хошанскому) микроциклы чаще повторяются, а в соревновательном – чаще чередуются. Как правило, мезоцикл заканчивается восстановительным микроциклом, контрольным испытанием или соревнованиям. По модели Ю.В. Верхошанского, мезоцикл специальной физической подготовки сразу переходит в контрольно-подготовительный мезоцикл, направленный на активизацию восстановительных процессов, наряду с решением задач технического совершенствования и развития быстроты движений.

На структуру мезоцикла влияют следующие факторы:

- специфика вида спорта;
- этап многолетней подготовки;
- реализуемая модель макроцикла;
- место мезоцикла в структуре большого цикла;
- закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы (долговременная адаптация);
- индивидуальные адаптивные особенности спортсмена, его способность к восстановлению и переносимости нагрузки;
- особенности управления формированием кумулятивного эффекта;
- содержание и количество занятий микроциклов, суммарная нагрузка, восстановительные мероприятия;
- социальные условия жизни;
- околосуточные биоритмы (физические, интеллектуальные, эмоциональные, менструальные и т.п.).

Поэтому на протяжении многолетней подготовки спортсменов структура мезоциклов, как правило, претерпевает существенные изменения.

## 15.2. Типы мезоциклов и особенности их построения

Особенности организации тренировочного процесса в различных видах спорта, а также особенности избранной модели построения годовых циклов подготовки, обеспечивающие специфические особенности развития, сохранения и утраты спортивной формы, позволяют выделить определенные типы мезоциклов, решающие специфические задачи подготовки: *втягивающий*, *базовый* или *развивающий*, *контрольно-подготовительный* или *моделирующий*, *предсоревновательный (подводящий)*, *соревновательный* и *восстановительный*.

Основной задачей *втягивающего* мезоцикла является постепенное подведение спортсменов к предельным объемам выпол-

нения специфической тренировочной работы. Это обеспечивают использованием определенных упражнений, методикой их сочетания, наличием дополнительных факторов и условий, направленных на постепенное повышение нагрузки, а также активизацией восстановительных процессов в системах, определяющих различные стороны подготовленности спортсменов.

Мезоциклы такого типа применяют не всегда, а только в некоторых случаях – после вынужденных или запланированных длительных перерывов в тренировочном процессе в начале сезона, после болезни, травмы, рождения ребенка и т.п.

В *базовых* или *развивающих* мезоциклах планируют работу по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа в них характеризуется использованием занятий с большими и предельными нагрузками. В модели Л.П. Матвеева выделяют общий базовый и общий развивающий мезоциклы; в модели Ю.В. Верхошанского – этап специальной физической подготовки; в модели А.П. Бондарчука – этап развития спортивной формы. При «блочном» построении годового цикла, рекомендуемом В.Ф. Тарановым, к базовым, развивающим мезоциклам следует отнести функциональный, силовой, скоростно-силовой и скоростной «блоки» подготовки.

Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода или периода развития спортивной формы, а в продолжительном соревновательном периоде включают с целью восстановления несколько утраченных физических качеств и навыков.

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, используемые средства могут иметь направленность преимущественного развития определенных сторон подготовленности («блок» силовой подготовки по Ю.В. Верхошанскому или «блоки» функциональной, силовой, скоростно-силовой, скоростной подготовки по модели, предложенной В.Ф. Тарановым).

Широко также используют базовые мезоциклы, в которых параллельно решают все основные задачи специальной и общей подготовки (модели Л.П. Матвеева или А.П. Бондарчука). Причем суммарная нагрузка различных мезоциклов и составляющих их микроциклов может колебаться в широких пределах.

Для достижения необходимой динамики кумулятивного эффекта, при сочетании различных микроциклов в мезоциклах такого типа, очередной микроцикл может начинаться на фоне пол-

ного восстановления (такое сочетание предполагается в модели Л.П. Матвеева) или на фоне выраженного утомления (такое состояние характерно для модели Ю.В. Верхошанского).

По мнению В.Н. Платонова (1997, 2004), продолжительная работа с большими нагрузками, выполняемыми на фоне недовосстановления, способствует мобилизации возможностей функциональных систем организма, предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена. Однако для получения положительного эффекта необходимо умение сочетать большие величины нагрузки с оптимальным восстановлением. Чем больше мобилизационные резервы необходимо использовать организму при выполнении тренировочной или соревновательной нагрузки, тем продолжительнее должен быть период восстановления. Иногда для этого требуется 2–3 восстановительных микроцикла и более. В модели Ю.В. Верхошанского рекомендуется после достаточно длительного этапа подготовки на фоне неполного восстановления (этап физической подготовки) проводить целый мезоцикл, построенный по типу восстановительного (этап технической подготовки). В.Н. Платонов (1992) отмечает, что в тренировке юных спортсменов на более ранних этапах многолетней подготовки режим нагрузок, приводящий к длительному периоду недовосстановления, противопоказан.

**Контрольно-подготовительный** или **моделирующий** мезоцикл в основном решает задачи специальной подготовки. В мезоциклах такого типа синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсменов, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегративная подготовка на основе широкого применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Обеспечивается более полная реализация накопленного двигательного потенциала в условиях соревновательного упражнения.

Мезоцикл такого типа используют на этапе специальной подготовки подготовительного периода (по модели Л.П. Матвеева). В модели Ю.В. Верхошанского он представлен как этап «технической подготовки». При «блочной» модели построения тренировки выделяются специальные «моделирующие» блоки.

**Предсоревновательный** или **подводящий** мезоцикл предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технического мастер-

ства. Особое место при реализации задач мезоцикла этого типа занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режимов предстоящих соревнований. Для таких мезоциклов характерна высокая интенсивность тренировочного процесса. Постепенное снижение нагрузок по мере приближения к соревнованиям происходит за счет существенного снижения объемов, выполняемых упражнений. Использование мезоциклов такого типа характерно при построении тренировки по модели Л.П. Матвеева.

При построении тренировочного процесса по модели, предлагаемой Ю.В. Верхошанским, этот мезоцикл органически вливается в мезоцикл совершенствования технической подготовленности.

По модели А.П. Бондарчука, соревновательное упражнение должно быть использовано на протяжении всего этапа развития и сохранения спортивной формы, и выделение отдельного этапа моделирования соревновательной деятельности не предусматривается.

**Соревновательный** мезоцикл, или **этап сохранения спортивной формы**, предназначен для оптимизации возможностей максимальной реализации накопленного двигательного потенциала в условиях соревнований. В этом мезоцикле снижается объем общей тренировочной нагрузки при преобладании целостного выполнения соревновательного упражнения или отдельных его элементов. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностью календаря, реализуемой модели тренировочного процесса, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена.

При продолжительном соревновательном периоде реализуется несколько соревновательных мезоциклов, причем, по модели Л.П. Матвеева, при больших временных интервалах между соревнованиями рекомендуется в эти интервалы включить базовый мезоцикл специальной направленности; при «блочной модели» проводить блоки для устранения выявленных недостатков подготовленности (скоростно-силовой, скоростной или моделирующий). Для сохранения высокого уровня спортивной формы по модели, предлагаемой А.П. Бондарчуком, необходимо через 3–4 недели заменить некоторые средства подготовки.

**Восстановительный** мезоцикл. Мезоцикл такого типа составляет основу переходного периода (по Л.П. Матвееву) или этапа утраты спортивной формы (по А.П. Бондарчуку) и организуется специально после напряженной серии соревнований. В его рамках проводят комплексы упражнений, способствующие активизации

**Примерная структура мезоциклов различного типа  
(применительно к подготовке квалифицированных спортсменов)**

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – малая нагрузка	Втягивающий – средняя нагрузка	Развивающий – значительная нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка	Развивающий – значительная нагрузка	Ударный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизирующий (модельный) – средняя нагрузка	Соревновательный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизирующий (модельный) – средняя нагрузка	Подготовительный (модельный) – значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подготовительный (модельный) – средняя нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от программы соревнований	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – большая нагрузка
Восстановительный	Восстановительный – малая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка	Втягивающий – малая нагрузка

восстановительных процессов, эмоциональной разрядке, иногда используются упражнения, направленные на устранение проявившихся недостатков, не являющихся главными для данного вида спорта. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения почти полностью исключают из занятий.

При организации подготовки по модели, предложенной Ю.В. Верхошанским, на этапе технической подготовки, построенном по типу восстановительного мезоцикла, рекомендуется наряду с упражнениями ОФП, направленными на активизацию восстановительных процессов, использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения, способствующие в рамках технического совершенствования реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности. На данном этапе рекомендуется также выполнять упражнения, способствующие воспитанию скоростных возможностей спортсменов.

В.Н. Платонов (1997) считает, что сочетание и суммарная нагрузка отдельных микроциклов в мезоцикле во многом зависит от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т.п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы.

Тип мезоцикла определяет подбор различных микроциклов, особенности их сочетания, суммарную нагрузку в соответствии с его основной задачей. В табл. 15.1 представлены сочетание и суммарная нагрузка мезоциклов разного типа, предлагаемые В.Н. Платоновым в тренировке квалифицированных спортсменов.

Особой спецификой отмечается построение мезоциклов высококвалифицированных спортсменов в спортивных играх. Для них характерен продолжительный соревновательный период, который может достигать 7–9 месяцев. Это требует планирования как чисто соревновательных мезоциклов, в которых структура составляющих их микроциклов подчиняется исключительной подготовке к очередной игре и обеспеченного эффективного восстановления после нее, так и специфических комплексных мезоциклов, объединяющих в себе задачи базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклов.

Следует учитывать, что большое значение для качественного построения мезоциклов при тренировке женщин имеет учет специфических особенностей, обусловленных овариально-менструальным циклом. Учет особенностей его протекания позволяет обеспечить более высокую суммарную работоспособность спортсменок, создать предпосылки для учебно-тренировочной работы в оптимальном состоянии их организма.

## ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что входит в понятие «мезоцикл»?
2. Какова продолжительность мезоциклов?
3. С помощью чего достигается устойчивость кумулятивного эффекта в мезоцикле?
4. Что лежит в основе внешних признаков структуры мезоциклов и какую преимущественную направленность микроциклов имеют мезоциклы в подготовительном и соревновательном периодах?
5. Какие факторы влияют на структуру мезоцикла?
6. Какие типы мезоциклов выделяют в тренировочном процессе?
7. Чем характеризуется втягивающий мезоцикл?
8. Какая тренировочная работа планируется в базовых или развивающих мезоциклах и каковы особенности их проведения в использовании различных моделей построения годичного цикла подготовки?
9. Какие цели реализуются в контрольно-подготовительных или моделирующих мезоциклах?
10. Когда используются предсоревновательный или подводящий мезоциклы и какая работа в них планируется?
11. Что характерно для построения соревновательного мезоцикла?
12. Какая тренировочная работа планируется в восстановительном мезоцикле?
13. Какова особенность построения мезоциклов у высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта?
14. Какие особенности следует учитывать при построении тренировочных мезоциклов у женщин?

## ГЛАВА 16

### Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов

#### 16.1. Определение и классификация микроциклов тренировки

*Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.*

Продолжительность микроциклов может колебаться от 2–4 до 10–14 дней, однако в тренировке спортсменов наиболее рас-

пространены недельные микроциклы, хорошо согласующиеся с общим режимом жизни большинства из них. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют лишь в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, усиления восстановительных процессов в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

На рис. 16.1 представлена схема, в соответствии с которой можно классифицировать микроциклы (МЦ), наиболее часто включаемые в тренировочный процесс, в зависимости от их направленности.

*Втягивающий МЦ* – характеризуется невысокой суммарной нагрузочностью с постепенным ее увеличением до значительной и направлен на подведение организма к выполнению напряженной тренировочной нагрузки.

*Развивающий МЦ* – характеризуется выполнением достаточной высокой нагрузки, вызывающей эффект суперкомпенсации и прирост показателей по отдельным сторонам подготовленности, но напряженность тренировочного процесса в них еще не приближается к предельному уровню.

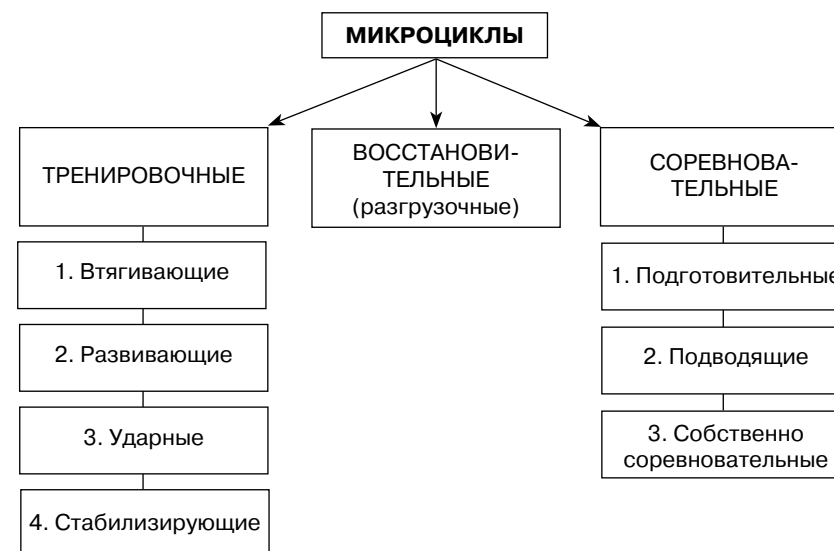


Рис. 16.1. Классификация микроциклов, включаемых в тренировочный процесс спортсменов

*Ударный МЦ* – характеризуется наиболее высокой (близкой к околопредельной и предельной) суммарной нагрузочностью, и в подготовке квалифицированных спортсменов составляет основу подготовительного периода, находя применение и в соревновательном.

*Стабилизирующий МЦ* – применяется для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне, причем нагрузочность тренировки несколько снижается (как правило, за счет снижения объема при сохранении достаточно высокой интенсивности). Часто используется после ударных микроциклов и в соревновательном периоде.

*Подготовительный МЦ* – моделирует собственно соревновательные нагрузки, как бы настраивая организм на предстоящие ответственные старты. Для него характерно использование тренировок со значительными нагрузками в сочетании с контрольными стартами.

*Подводящий МЦ* – непосредственно предшествует собственно соревновательному МЦ и строится в строгой взаимосвязи с ним, создавая условия для восстановления и моделирования соревновательной деятельности.

*Собственно соревновательный МЦ* – завершающее звено подготовки, включающее само участие в ответственных соревнованиях (следует иметь в виду, что далеко не ко всем соревнованиям спортсмены подходят через «цепочку» подготовительных, подводящих и соревновательных микроциклов).

*Восстановительный МЦ* – имеет задачей активный отдых посредством переключения двигательных заданий, мест занятий, особенно путем снижения нагрузочности тренировки как по объему, так и по интенсивности.

## **16.2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки**

Надо четко понимать, что важно не просто реализовать в микроцикле определенный объем тренировочной работы с фиксированным набором упражнений при должной интенсивности их выполнения, – не менее важно еще и правильно распределить эту нагрузку во времени.

Микроцикл состоит из двух фаз – *стимуляционной* (связанной с выполнением определенной по величине и направленности нагрузки) и *восстановительной*.

При прочих равных условиях одна лишь разница в чередовании нагрузок и отдыха в микроцикле может в конечном счете привести к прямо противоположным следовым эффектам:

- максимальному росту тренированности;
- отсутствию всякого ее роста;
- специально запланированному временному снижению работоспособности на фоне выполнения повышенных нагрузок, обеспечивающих в дальнейшем более активный рост тренированности (используется в подготовке квалифицированных спортсменов);
- «срыву» адаптации в результате переутомления (крайне нежелательный результат).

Конечно, логика организации, например, ударных микроциклов на этапах большого цикла, построенного по модели Л.П. Матвеева, – в первом случае и по модели Ю.В. Верхошанского – во втором, безусловно, различна, но сказанное выше в равной степени касается обоих случаев.

Что же необходимо учитывать, чтобы правильно построить микроцикл тренировки?

1. Необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них, особенно после больших.

2. Важны сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о желательности или нежелательности их совместного использования в занятии.

3. Необходимо понимать, каковы пути использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений.

4. При планировании в течение дня двух или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.

Наряду с этим, структура микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки, индивидуальных адаптивных особенностей спортсмена, периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла, задач, решаемых в нем, и ряда других факторов, которые оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки в микроциклах, их преимущественные задачи, состав средств и методов и особенности сочетания отдельных занятий.

Например, в ударных микроциклах на этапе начальной спортивной специализации занятий с большими нагрузками практически не планируют, на этапе углубленной тренировки таких занятий может быть от 1 до 3, а на этапе спортивного совершенствования – 4–6.

Это объясняется тем, что росту тренированности юных спортсменов в достаточной мере способствуют микроциклы, в которых преимущественно используются занятия со средними и значительными нагрузками. Тренированным спортсменам высокой квалификации такое построение микроциклов уже не обеспечивает дальнейшего прогресса, им необходимо существенное увеличение суммарной нагрузки. Опыт показывает, что ударные микроциклы, включающие практически ежедневно занятия с большими нагрузками, – один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям. Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности и величине нагрузками.

### 16.3. Соответствие величины нагрузки задачам занятия

Перед каждой тренировкой ставятся вполне определенные задачи. [Если они не ставятся, то тренер фактически соглашается с мыслью о полной неуправляемости тренировочного процесса (этот случай мы рассматривать вообще не будем)]. Необходимо уметь определять оптимальную величину нагрузочности занятия в зависимости от его задач. Если подойти к вопросу упрощенно, то ориентиром может служить материал табл. 16.1. В табл. 16.2 он представлен более подробно (на примере занятий легкой атлетикой).

Таблица 16.1

**Задачи подготовки и уровень нагрузок**  
(упрощенный вариант, по В.Н. Платонову)

Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Повышение тренированности

**Задачи подготовки легкоатлетов и уровень тренировочных нагрузок**  
(по Н.Г. Озолину, Л.С. Хоменкову)

Задачи	Нагрузка в целом	Характеристики нагрузки			
		Объем	Интенсивность	Сложность	Психол. напряж.
Улучшение функциональных возможностей организма, повышение общей физической подготовленности	С, З, Б	С, Б, Макс.	М, С	М, С	М
Создание специального функционального «фундамента» применительно к требованиям избранного вида соревновательной деятельности	С, З, Б	С, Б, Макс.	С	М, С, Б	М, С
Гиперкомпенсация (развитие функциональных возможностей с превышением донагрузочного уровня)	Б	С, Б, Макс.	С, Б, Макс.	М, С, Макс.	С, Б, Макс.
Закрепление и поддержание морфофункциональных возможностей и биохимических изменений на достигнутом уровне	С, З	Б, Макс.	С, Б	М, С, Б, Макс.	М, С, Б, Макс.
Приобретение двигательных умений и навыков в технике и тактике	М	С, Б	С, Б, Макс.	М, С, Б, Макс.	М, С, Б, Макс.
Закрепление двигательных навыков в технике и тактике	З, Б	М, С	Б, Макс.	Б, Макс.	М, С, Б, Макс.
Активное восстановление после тренировочного занятия, соревнования (активный отдых)	М, С	С, Б	М	М	М
Активный отдых для ЦНС – переключение на другие упражнения	С, З	М	С, З	С, Б	М, С

*Условные обозначения:* М – малый, С – средний, З – значительный, Б – большой, Макс. – максимальный.

#### 16.4. Последствие нагрузок, различных по величине и направленности

Направленность занятий в значительной мере обуславливает особенности утомления спортсменов и продолжительность восстановительных процессов. Какие-то занятия оказывают локальное воздействие на организм, предъявляя высокие функциональные требования к одним его системам, а какие-то – достаточно широкое, вовлекая в обеспечение работы ряд функциональных систем.

Протекание процессов *утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности* имеет много общего: во всех случаях оно характеризуется волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности отдельных занятий. Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также после занятий, способствующих повышению скоростно-силовых и координационных возможностей, совершенствованию техники. Занятия, способствующие развитию различных видов выносливости, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов.

Следует учесть, что способности человеческого организма к восстановлению после напряженной работы изменяются под влиянием тренировки. Хорошо тренированные спортсмены высокой квалификации превосходят менее квалифицированных и тренированных не только по показателям работоспособности и функциональных возможностей различных систем, но и по способности быстро восстанавливать функциональные ресурсы. Например, у легкоатлетов высокого класса, находящихся в состоянии спортивной формы, восстановительные процессы протекают в 1,5–2 раза быстрее, чем у спортсменов II и I разрядов после идентичных по относительной величине нагрузок. Особенно быстро восстанавливают свои возможности спортсмены, в тренировке которых большое внимание уделяется совершенствованию способности к быстрому и эффективному восстановлению.

Следует также отметить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на интенсивность и продолжительность восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Например, функциональные возможности легкоатлетов одинаково высокой квалификации, находящихся на одном этапе подготовки и специализирующихся в одном и том же номере программы, могут восстанавливаться после *занятия с большими нагрузками* скоростно-силовой направленности в пределах 24–72 ч, а после занятий, направленных на развитие выносливости при работе аэробного характера, – 48–120 ч.

*Последствие занятий со значительными нагрузками* существенно отличается от влияния аналогических занятий с большими нагрузками. Период восстановления после занятий со значительной нагрузкой короче более чем вдвое и практически не превышает суток. Вместе с тем уменьшается и амплитуда сдвигов. Таким образом, утомление, вызываемое занятием со значительной нагрузкой, намного меньше, чем после аналогичного занятия с большой нагрузкой, при этом фаза суперкомпенсации может отсутствовать, хотя объем работы в занятии со значительной нагрузкой, как правило, ниже всего на 20–30%.

Восстановительные процессы после *занятий со средними нагрузками* обычно завершаются через 10–12 ч, а после *малых нагрузок* – измеряются минутами или несколькими часами.

Вернемся к занятиям *избирательной направленности с большими нагрузками*. Они оказывают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм (см. табл. 16.3–16.5).

Таблица 16.3

Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных нагрузок скоростного характера

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Сверх-восстановление	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Сверх-восстановление	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень



Таблица 16.4

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных нагрузок, направленных на повышение анаэробной выносливости**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Сверхвосстановление	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Сверхвосстановление	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень

Таблица 16.5

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных нагрузок аэробного характера**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Подход к исходному уровню	Сверхвосстановление

Так, после занятия скоростной направленности наблюдается значительное угнетение скоростных возможностей. Что же касается выносливости при работе аэробного характера, то ее уровень уже через несколько часов не отличается от исходного. Аналогичная закономерность обнаруживается и при рассмотрении последствий занятий, направленных на повышение выносливости, определяемой уровнем аэробной или анаэробной производительности.

*Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы в каждой части которых колеблется в пределах*

*30–35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие (табл. 16.6). Хотя в процессе занятий и выполняется большой суммарный объем работы, в том числе и высокой интенсивности, работоспособность в каждой части занятия обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма. При этом спортсмен закономерно испытывает незначительное утомление. Но при такой организации занятий эффект суперкомпенсации в большинстве случаев не наблюдается.*

Таблица 16.6

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при последовательном решении задач (в случае использования объема средств 30–35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности)**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Незначительное сверхвосстановление	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления	Исходный уровень

Тренировочное занятие, в каждой части которого объем разнонаправленных средств составляет 40–45% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, приво-

дит к общему и глубокому утомлению: спортсмен не в состоянии проявить высокую работоспособность как в упражнениях скоростного характера, так и в упражнениях, требующих проявления выносливости (табл. 16.7).

Таблица 16.7

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при последовательном решении задач (в случае использования объема средств 40–45% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности)**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после незначительного сверхвосстановления
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Полу-восстановление	Сверхвосстановление

Комплексные занятия с параллельным решением задач со значительными нагрузками оказывают на организм спортсменов широкое и соответствующее большой нагрузке воздействие. Занятие, предполагающее параллельное повышение скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного характера (это сочетание, конечно, нельзя считать благоприятным, и, как правило, от него следует на практике отказываться), приводит к резкому снижению возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение работы такого рода, но не сказывается существенно на его возможностях в отношении работы аэробного характера (табл. 16.8).

Занятие, в котором параллельно развивается выносливость при работе аэробного и анаэробного характера, приводит к снижению работоспособности к такой деятельности на 2–3 суток; скоростные возможности оказываются угнетенными только в течение нескольких часов после занятия и возвращаются к дорабочему уровню обычно через сутки (табл. 16.9).

Таблица 16.8

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при параллельном повышении скоростных возможностей и анаэробной выносливости**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после сверхвосстановления
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень после сверхвосстановления
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Возврат к исходному уровню	Исходный уровень	Исходный уровень

Таблица 16.9

**Наиболее типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после занятий комплексной направленности при параллельном повышении анаэробной и аэробной выносливости**

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 ч	1 сут	2 сут	3 сут
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Восстановление до исходного уровня	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полу-восстановление	Сверхвосстановление	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Полу-восстановление	Сверхвосстановление

Следовательно, утомление, наступающее в результате тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого занятия. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение тренировочных программ. При этом спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособ-

ность к деятельности, обеспечиваемой преимущественно другими системами. Эта закономерность проявляется не только применительно к занятиям, решающим задачи физической подготовки, но и к занятиям, связанным с решением задач всех других сторон подготовки спортсменов.

### **16.5. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле**

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Один из вариантов – сочетание двух и более занятий одинаковой направленности, когда каждое последующее занятие проводится в состоянии не полностью восстановившихся функциональных возможностей после предыдущего. Например, два занятия скоростно-силовой направленности с большими нагрузками и интервалом в 24 ч приводят к усилению утомления, не изменяя его характера. Период восстановления увеличивается примерно в 1,5 раза. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной: при одних и тех же внешних показателях утомления он обычно не в состоянии выполнить более 75–80% работы, предложенной накануне. Причем тренировочные упражнения из-за быстро прогрессирующего утомления предъявляют очень высокие требования к функционированию отделенных систем, оказывая сложное влияние и на психику. Сильнее это выражено у спортсменов относительно низкой квалификации или недостаточно тренированных. В целом особенности воздействия двух занятий одинаковой направленности с большими нагрузками практически не зависят от их направленности, периода тренировки, квалификации спортсменов.

Учитывая эти данные, планировать в микроцикле подряд два и более занятий одинаковой направленности с большими нагрузками следует осторожно, лишь при подготовке квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов, причем при решении далеко не всех задач. Занятия, направленные на изучение новых двигательных действий, совершенствование техники, повышение скоростных и координационных способностей, планировать подряд нецелесообразно, так как в этом случае не удастся соблюсти методические положения, лежащие в основе развития этих качеств и совершенствования данных сторон подготовленности.

Суммарное воздействие на организм спортсменов двух и трех занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 ч, принципиально отличается от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению выносливости при работе аэробного характера, происходит некоторое угнетение выносливости, уровень же скоростных возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях с другими большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Закономерности воздействия двух занятий с различной преимущественной направленностью прослеживаются и при суммарном воздействии на организм спортсмена трех таких же занятий. Однако из-за того, что три разнонаправленных занятия практически воздействуют на все сферы специальной работоспособности спортсмена, утомление после них выражено в значительно большей степени. Через сутки после третьего занятия уровень всех основных показателей специальной работоспособности бывает, как правило, ниже исходного. Степень этого снижения определяется характером чередования занятий. Естественно, наиболее угнетенной оказывается та сторона работоспособности, на совершенствование которой было направлено последнее занятие.

Широкое распространение в подготовке достаточно квалифицированных атлетов также получили двухразовые ежедневные тренировочные занятия, а в отдельных случаях и трехразовые тренировки в день.

Обычно при двухразовых ежедневных занятиях одно является основным, а второе дополнительным. В отдельных случаях в течение дня можно проводить два основных либо два дополнительных занятия.

Проведение двух основных занятий (то есть занятий с большими или значительными нагрузками) характерно для подготовки квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов, когда для дальнейшего повышения функциональных возможностей необходимо оказать особенно сильное воздействие на организм. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

Таблица 16.10

**Некоторые возможные сочетания в течение дня основных  
и дополнительных тренировочных занятий**  
(по В.Н. Платонову)

Основное занятие		Дополнительное занятие	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей	Средняя или малая
Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Средняя или малая
Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Значительная, средняя или малая
Комплексная – последовательное выполнение работы по повышению скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Малая или средняя
Комплексная – параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники соревновательного упражнения	Малая или средняя
Комплексная – параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Значительная, средняя или малая

Для рациональной организации двухразовых занятий целесообразно чередовать их по преимущественной направленности (примеры – в табл. 16.10).

В заключение отметим, что высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда, во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и, во-вторых, увеличение общего числа занятий не сопровождается уменьшением числа занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности спортсмена.

### 16.6. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия

При включении в тренировочный план конкретного занятия с использованием нагрузок различной преимущественной направленности следует иметь в виду, что существуют как благоприятные, так и неблагоприятные их сочетания. О допустимых или о нежелательных сочетаниях различных по направленности нагрузок стоит говорить только тогда, когда они выходят минимум на уровень значительных по величине. Малые и средние нагрузки различной направленности почти никогда не вступают в конкурентные отношения при любых сочетаниях.

Таблица 16.11

#### Допустимые сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Скоростные качества	Скоростно-силовые качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная и скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая и скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Таблица 16.12

**Наиболее неблагоприятные сочетания больших или значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия**

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно-силовые качества, сила

В табл. 16.11 и 16.12 представлены данные, которые могут оказаться полезными при практическом составлении программ отдельных тренировочных занятий. При изучении этого материала необходимо понимать, что лучше вообще избегать (особенно на ранних этапах многолетнего совершенствования) объединения разнонаправленных значительных или, тем более, больших нагрузок в одной тренировке, однако если уж это делается, тогда встает вопрос о допустимости или недопустимости того или иного варианта объединения.

**? Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Что такое микроцикл тренировки?
2. Какова продолжительность микроциклов, включаемых в тренировку спортсменов?
3. Перечислите основные типы микроциклов, включаемых в тренировку атлетов, и дайте им характеристику.
4. Какие основные положения надо иметь в виду при практическом построении микроциклов тренировки?
5. Приведите основные симптомы утомления после малых, средних, больших и чрезмерных тренировочных нагрузок. Попробуйте описать симптоматику утомления после значительной нагрузки.
6. При решении каких тренировочных задач оптимальными будут малые, средние, значительные и большие тренировочные нагрузки?

7. Приведите примеры допустимых и наиболее неблагоприятных сочетаний значительных и больших нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия.
8. Опишите динамику процессов восстановления функциональных возможностей квалифицированных атлетов после больших избирательных нагрузок скоростного характера, направленных на повышение анаэробной и аэробной выносливости.
9. Каковы особенности динамики восстановительных процессов после занятий комплексной направленности?
10. Как влияет на организм достаточно подготовленного спортсмена выполнение подряд одного за другим нескольких занятий с большими нагрузками одной преимущественной направленности и различной преимущественной направленности?
11. Что лежит в основе планирования содержания двухразовых тренировочных занятий в течение дня работе с квалифицированными спортсменами?

**ГЛАВА 17**

**Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства**

**17.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом**

Спортивная тренировка – важнейшая составная часть подготовки спортсмена. Согласно общепринятому базисному определению, она представляет собой специализированный управляемый педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших результатов в конкретной спортивной дисциплине.

Словно «управляемый» в приведенном определении – одно из ключевых, за ним стоит вся технология принятия решений в процессе осуществления тренировки в реальных условиях.

Прежде чем говорить о технологии управления, необходимо определить – чем мы должны управлять и каковы основные принципы управления.

Следует отметить, что человеческий организм представляет собой сложное динамическое образование, состоящее из взаимосвязанных функциональных систем, работа которых самоорганизуется в соответствии с воздействиями внешней среды. Поскольку система организма спортсмена сложная, динамичная и саморегулирующаяся, а воздействия внешней среды отличаются многофакторностью, то мы вправе ожидать только определенные вероятностные изменения в ее функционировании в ответ на внешние воздействия.

Поэтому есть смысл выделить несколько основных постулатов кибернетики – науки об оптимальном управлении сложными системами, которые позволят разобраться в технологии управления.

1. Под управлением понимается перевод системы из одного состояния в другое путем воздействия на отдельные ее параметры. При этом изменяются параметры и других взаимосвязанных с ними подсистем.

2. Управление всегда должно быть целенаправленным, то есть изменения должны быть такими, которые нам необходимы. Если нет цели, то нет и управления.

3. Следует стремиться к оптимальности управления, то есть осуществлять его выгоднейшим образом.

4. В любом управлении есть два звена: управляющее и управляемое (объект управления).

5. Характерной особенностью сложной управляемой системы является функционально замкнутый характер ее построения (рис. 17.1). При этом управление всеми кибернетическими системами осуществляется по универсальному трехтактному принципу: прямая связь – команды от управляющей подсистемы к управляемой; обратная связь – информация о функционировании управляемой подсистемы; коррекция параметров прямой связи на основе сравнения целевых параметров и показателей, полученных на основе обратной связи.

Технология управления совершенствованием подготовленности спортсмена тоже должна строиться по этому принципу. Вместе с тем, в данном случае система управления предусматривает и ряд специфических операций. Прямая связь характеризуется следующими операциями: прогнозированием спортивных достижений и постановкой цели, моделированием имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделированием предстоящих тренирующих воздействий, планированием и программированием

системы тренировки, соревнований и факторов, повышающих их эффективность, реализацией намеченной программы.

Поскольку в результате воздействия определенных физических нагрузок мы можем ожидать только вероятностные изменения, для эффективного управления в ходе реализации тренировочных программ необходима информация об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий, а также сопоставления их с модельными характеристиками (обратная связь). При этом прежде всего необходимо тестирование различных сторон подготовленности, а также анализ тренировочных и соревновательных нагрузок (используемых средств и методов, особенностей построения тренировки и соревновательной деятельности), изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов.

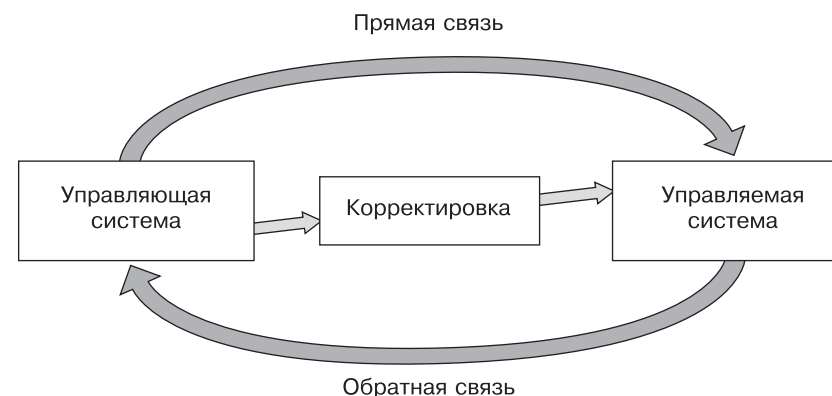


Рис. 17.1. Универсальная схема управления

На основе сравнения показателей прямой и обратной связи и выявления их несоответствия происходит принятие решений в виде коррекции тренировочных программ, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Основное внимание обращают на проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности – с другой.

## 17.2. Постановка цели и прогнозирование

Целенаправленность является одним из общих признаков управления во всех сферах человеческой деятельности.

**Цель** – это мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности.

Пользуясь своими профессиональными знаниями и опытом, а также определенными логическими и математическими методами (экстраполяции, моделирования и др.), тренер должен по возможности точнее наметить перспективные и ближайшие цели, а также определить задачи по достижению итоговых и промежуточных параметров подготовленности спортсмена. Такая операция называется прогнозированием.

**Прогнозирование** – вероятностное научно обоснованное суждение, выраженное рядом показателей, относительно возможных путей достижения такого состояния объекта, которое определено в качестве цели.

Наиболее важные направления прогнозирования в спорте:

- прогнозирование развития спорта вообще, а также конкретного его вида и отдельной спортивной дисциплины, в которой специализируется спортсмен;
- прогнозирование командных результатов;
- прогнозирование личных спортивных достижений;
- прогнозирование уровня подготовленности.

Для качественного управления при прогнозировании перспектив спортсменов, постановке целей и задач совершенствования необходимо, чтобы они были:

- конкретными и сформулированными в количественных показателях;
- труднодоступными, но реально достижимыми;
- рассчитанными по времени и усилиям для их достижения;
- имели промежуточные (контрольные) подцели с намеченными датами их достижения.

Прогнозирование и постановка целей осуществляется на основе методов: *интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования.*

В спортивной практике нередки случаи, когда опытный тренер, посмотрев новичка на первых занятиях, интуитивно чувствует будущего хорошего спортсмена или, глядя на тренировку спортсмена или команды, готовящихся к соревнованиям, предвидит возможные результаты.

**Интуиция** (тренера, спортсмена) – основанная на прошлом опыте способность принимать правильные решения без осознания их доказательности в данный, текущий момент времени (В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плохтиенко, 1986). В основе интуитивного предвидения всегда должны лежать определенные знания: используют историческую аналогию, обобщение передового или личного опыта.

Для прогнозирования в спорте широко применяется **метод экспертных оценок** – учет и обобщение мнения опытных специалистов (экспертов). Метод экспертных оценок основывается на интуитивном предвидении опытных специалистов. Этот метод находит применение в видах спорта, оценка результатов в которых основывается на субъективном мнении отдельных судей. Методом экспертных оценок также прогнозируются достижения в спортивных играх и единоборствах.

Прогнозирование будущих результатов и рекордов в видах спорта с количественно определяемыми результатами, как правило, основывается на математических методах. В настоящее время весьма распространенным в прогнозировании является **метод экстраполяции**, когда на основе знания динамики результатов за определенный промежуток времени в прошлом с помощью специально разработанных математических или графических операций прогнозируется предвосхищаемый результат.

Получить те или иные параметры для краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного прогнозирования можно с помощью **метода моделирования**. Прогнозирование модельных характеристик (соревновательной деятельности, специальной подготовленности, функциональных возможностей организма спортсменов) на различных этапах годичной и многолетней подготовки направлено на формирование вероятностного суждения о способности к достижению запланированного результата к определенным спортивным соревнованиям.

Накопление необходимого статистического материала осуществляют двумя способами: с помощью длительных наблюдений за отдельными спортсменами экстра класса в период становления их спортивного мастерства и через серии наблюдений за однородными группами спортсменов разной квалификации и выявления средних показателей. Оба эти метода имеют как положительные стороны, так и недостатки.

При использовании первого способа – изучении спортивных биографий ведущих атлетов – наиболее полно раскрываются основные закономерности подготовки для достижения рекордных результатов. Понятно, что отнюдь не все представители группы потенциального резерва могут обоснованно рассчитывать на достижение рекордных результатов и поэтому не должны безоговорочно использовать показатели подготовленности «элиты» в построении своей подготовки.

С помощью второго способа можно разработать модельные характеристики для спортсменов разной квалификации и возраста. Серьезным недостатком этой методики является то, что при разработке количественной оценки «срезов» подготовленности представителей различных квалификационных групп необходимо предположить, что спортсмены, которые были лучшими на начальных этапах подготовки, остаются таковыми же и на последующих. Подобная ситуация встречается довольно редко. Успехов в итоге добиваются спортсмены, бывшие как победителями, так и аутсайдерами на ранних стадиях многолетних занятий.

### 17.3. Моделирование в системе управления

В ходе спортивной подготовки каждый тренер должен точно представлять модель текущего состояния спортсмена и мысленно создавать некоторую модель желаемого состояния, а также организацию предстоящих тренирующих воздействий для достижения этого состояния.

**Модель** – это упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта.

**Моделирование** – это поиск некоторых оптимальных по заданному критерию вариантов построения этих структур.

Понятно, что от качества используемых моделей зависит в значительной мере и правильность принимаемых решений, а следовательно, в конечном счете, и достижение ожидаемых результатов. Бесспорно то, что темпы роста спортивного мастерства и абсолютных результатов повышаются в большей степени там, где поиск методов моделирования ведется на более объективной количественной основе.

По мнению В.Н. Платонова (1986, 1997), оптимизации управления спортивной тренировкой способствует использование раз-

личных моделей, которые он рекомендует отнести к двум основным группам. Первая группа моделей отражает модели состояния спортсмена, вторая – модели организации тренирующих воздействий (табл. 17.1).

Таблица 17.1

**Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса (по В.Н. Платонову)**

<b>I группа</b> (модели состояния спортсмена)	а) характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата; б) характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена; в) отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства
<b>II группа</b> (модели организации тренирующих воздействий)	а) отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла; б) модели крупных структурных образований тренировочного процесса (макроструктура); в) модели средних структурных образований тренировочного процесса (мезоструктура); г) модели тренировочных занятий и их частей; д) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов

Знание более эффективных параметров моделей I и II группы составляет основу профессиональных знаний тренера, а умение адаптировать их применительно к конкретному спортсмену отличает опытного тренера от начинающего. Совокупность всех вышеперечисленных моделей в их конкретном выражении составляет тренировочную концепцию наставника. Она может быть лучше или хуже, но даже наличие самой несовершенной – лучше, чем отсутствие какой-либо. Нет концепции – нет и управления, а нет управления – нет целенаправленной тренировки. Последнее, к сожалению, не такое уж редкое явление на практике, хотя тренерская работа заключается отнюдь не в том, чтобы просто «озадачить» спортсмена на каждую предстоящую тренировку каким-то набором заданий.



**Блок-схема модели сильнейших взрослых спортсменов**  
(по В.В. Кузнецову, А.А. Новикову)

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
I	Соревновательная модель	Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности в конкретном виде
II	Модель мастерства	Специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность. Тактическая подготовленность
III	Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность. Психологическая подготовленность. Морфологические особенности. Возраст и спортивный стаж

Таблица 17.3

**Блок-схема модели юного спортсмена на этапе углубленной тренировки**  
(по М.Я. Набатниковой)

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
I	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж. Физическое развитие. Функциональная подготовленность
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность. Тактическая подготовленность. Психологическая подготовленность
III	Соревновательная модель	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей

При разработке и использовании моделей в процессе тренировки нужно ясно представлять себе сложность моделируемых объектов, явлений и процессов, структурную и функциональную взаимосвязь моделей, относящихся к различным сторонам тренировочного процесса, а также необходимость количественного выражения основных модельных характеристик. В частности, при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и способностях, подлежащих направленному совершенствованию средствами педагогического воздействия.

Нельзя не отметить, что многие локальные способности организма спортсмена недоступны для направленного совершенствования средствами и методами, которыми в настоящее время располагает тренер. Поэтому введение показателей, характеризующих эти способности, не только не приносит реальной пользы, но даже излишне усложняет модель и не позволяет реализовать по отношению к ее параметрам весь управленческий цикл. Модели должны быть настолько сложны, чтобы обеспечивать возможность дифференцированной оценки и последующего совершенствования всех основных компонентов соревновательной деятельности и подготовленности. Однако эта мера сложности не должна превышать определенных границ, за которыми эффективный процесс управления отдельными компонентами, входящими в модель, становится маловероятным.

Вернемся к I группе моделей (моделям состояния спортсмена). Здесь надо хорошо понимать уровень относительной значимости модельных характеристик в зависимости от квалификации спортсменов и вида спорта. В настоящее время используется два подхода к разработке моделей, предназначенных для юных и квалифицированных спортсменов. В сжатом виде основная информация содержится в табл. 17.2 и 17.3.

Теперь о требованиях к моделям II группы (моделям организации тренирующих воздействий) (табл. 17.1). Разработка моделей построения этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов круглогодичной тренировки должна предусматривать соблюдение основных закономерностей развития человеческого организма и становления спортивного мастерства с целью достижения оптимального для демонстрации наивысших спортивных результатов уровня подготовленности в возрастной зоне оптимальных возможностей.

Модели тренировочных этапов, мезо- и макроциклов занятий должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о воздействии нагрузки и восстановления как факторах, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме спортсмена.

В основе разработки моделей тренировочных занятий лежат сведения о закономерностях воздействия различных тренировоч-

ных упражнений, об особенностях протекания процессов утомления, о способах поддержания высокого уровня работоспособности при заданных характеристиках нагрузки.

Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальных для направленного совершенствования различных составляющих подготовленности параметрах тренировочной нагрузки – продолжительности отдельных упражнений и их комплексов, интенсивности работы, продолжительности и характера пауз между упражнениями, общего числа упражнений.

Разработка моделей II группы позволяет достаточно полно реализовать различные тренерские концепции подготовки спортсменов. Недостатком предложенной В.Н. Платоновым классификации этой группы моделей является, на наш взгляд, отсутствие в ней моделей, характеризующих внешние условия, в которых организуются тренировочные воздействия.

#### 17.4. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки

В системе управления спортивным совершенствованием ключительным фрагментом, отражающим прямую связь между тренером и спортсменом, является планирование или программирование.

Под **планированием** спортивной тренировки следует понимать *составление, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации по распределению во времени объемов основных средств подготовки и участия в соревнованиях, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде*. Это предусматривает описание структуры тренировки в макро-, мезо- и микроциклах, выявление определенных взаимосвязей между этими структурами и различными компонентами нагрузок, составом тренировочных средств, индивидуальным календарем стартов.

**Программирование** спортивной тренировки – это планирование более высокого уровня. Оно *предполагает создание информационных банков стандартизированных тренировочных программ, а также разработку целевых заданий и стандартных алгоритмов*

*для осуществления конкретных процедур планирования на основе выделения структуры, типизации и моделирования различных по длительности циклов тренировки.*

Планирование и программирование спортивной тренировки имеют в своей основе противоречие: чем длиннее намеченный интервал времени, тем труднее становится предвидеть, какими должны быть конкретные черты этого процесса в действительности. Поэтому план на достаточно продолжительное время должен быть не догмой, а лишь руководством к действию. Полноценное программирование тренировочного процесса в настоящее время вообще реально вести лишь по отношению к относительно коротким временным этапам.

Для преодоления этого противоречия в теории спортивной тренировки предлагается использовать планирование разного уровня, с разной степенью конкретизации: *перспективное* (4–12 лет), *годовое*, *текущее* и *оперативное*. Чем продолжительнее цикл подготовки, тем менее оправдана детализация планирования.

Научно-методическими предпосылками к планированию (программированию) процесса совершенствования спортивного мастерства должны быть следующие знания:

- для построения многолетней системы занятий и годовых циклов – об особенностях развития организма человека и индивидуальных особенностях развития спортивной формы, о специфических особенностях долговременной адаптации к определенным видам мышечной деятельности;
- для построения отдельных этапов (мезоциклов) – о принципиальных тенденциях в динамике состояния спортсмена в связи с осваиваемыми тренировочными нагрузками в зависимости от их содержания, объема, интенсивности и взаимного чередования;
- для построения микроциклов – о целесообразных формах сочетания ближайших и следовых тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности.

#### 17.5. Система контроля

Эффективное управление спортивным совершенствованием невозможно без осуществления объективного разностороннего контроля за его ходом. Поэтому ставится вопрос о комплексном подходе к контролю и об участии в нем педагогов, врачей, психологов, биохимиков и специалистов иного профиля.

В системе комплексного контроля должны регистрироваться как минимум три группы показателей:

- показатели уровня подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели величин тренировочных и соревновательных нагрузок;
- показатели состояния внешней среды.

Эти три направления контроля осуществляются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и иных методик.

Определение состояния *подготовленности* спортсмена проводится в ходе специального тестирования или по итогам участия в соревнованиях, оно предусматривает оценку:

- уровня специальной физической подготовленности;
- показателей технико-тактической подготовленности;
- психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Контроль *соревновательной деятельности* имеет ряд направлений:

- оценивают результаты в соревнованиях;
- оценивают эффективность соревновательных действий;
- отслеживают количество стартов и определяют динамику ее эффективности.

Вместе с тем необходимо оценивать рациональность и устойчивость технико-тактического мастерства, а также умения организовать свои действия в зависимости от складывающейся соревновательной ситуации, мобилизация психических и физических резервов в ответственные моменты соревновательной борьбы и другие показатели.

При проведении *контрольных испытаний подготовленности* выделяют три группы измерений:

- измерения, проводимые *в покое*, позволяют оценить исходное физическое состояние испытуемых (результаты используются как базовые для сравнения с данными, полученными после выполнения нагрузки);
- *стандартные измерительные процедуры*, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковые двигательные задания, при этом оценивается их реакция на фиксированную нагрузку (специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопределяемой нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна);

– *максимальные тесты*, в которых необходимо показать максимально возможный двигательный результат, при этом регистрируются биомеханические, физиологические, биохимические и другие показатели, позволяющие оценить факторы, лимитирующие уровень работоспособности (особенность таких процедур – в необходимости высокого психологического настроя испытуемых, мотивации на достижения предельных результатов).

Контроль за *тренирующими воздействиями* заключается в систематической регистрации количественных значений параметров тренировочных заданий. При этом необходима некоторая систематизация характеристик *нагрузки*.

Наиболее часто используют следующие характеристики:

- специализированность – мера сходства тренировочного упражнения с упражнением соревновательным;
- направленность – проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие тех или иных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяют степень воздействия нагрузки на организм спортсмена при выполнении двигательных заданий;
- сложность (координационная и психологическая) – характеризует трудности, которые необходимо преодолевать при выполнении упражнений.

Тренировочная и соревновательная деятельность проходит в разных условиях состояния внешней среды. Для принятия решений по итогам комплексного контроля необходимо учитывать внешние условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнялись контрольные нормативы. Кроме того, степень воздействия выполняемых тренировочных программ зачастую тоже напрямую зависит от средовых (внешних) влияний.

К таким влияниям (*факторам внешней среды*), в частности, относятся:

- климатогеографические условия конкретной местности (температура, влажность, высота над уровнем моря, интенсивность солнечной радиации, атмосферное давление и др.);
- состояние спортивных сооружений (характеристики покрытия, освещенность, размеры, условия скольжения на льду и снегу и др.);
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- социально-психологическая обстановка;

- поведение и реакция зрителей;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов.

Исходя из решаемых задач, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсменов, для оценки динамики нагрузки в рамках отдельного занятия или соревнований. Он направлен на выявление ближайшего и следовых тренировочных эффектов от выполнения одного или нескольких тренировочных (соревновательных) упражнений. При этом оценивают качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых процессов после проведения тренировочных или соревновательных микроциклов различной направленности, оценку степени успешности процесса освоения или совершенствования технико-тактических навыков.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами) и направлен на выявление кумулятивного эффекта от достаточно длительного использования определенных тренировочных средств, на комплексное подведение итогов этапа подготовки, выраженных в спортивных результатах и устойчивых (перманентных) показателях подготовленности.

Чем больше разнообразных полезных сведений о состоянии спортсмена поступит к лицу, принимающему решение, тем, в принципе, точнее и правильнее должно оказаться решение.

С другой стороны, практика настойчиво выдвигает свои собственные требования, главные из которых:

- доступность рекомендованных методов сбора информации для лица, ответственного за принятие решения, то есть тренера;
- возможно большая необременительность их для спортсмена;
- минимизация количества измерений при сохранении максимума информации.

Отсюда понятна та главенствующая роль, которую отводят педагогическому направлению в контроле (измерение и оценка исполнения самих физических упражнений) по сравнению с дру-

гими. Особенно велико значение педагогического контроля на начальных ступенях спортивного совершенствования.

Одной из основных задач педагогического контроля, таким образом, является рациональный подбор тестов, которые должны:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности (обладать надежностью, логической и эмпирической информативностью, быть стандартизированными по условиям проведения всех измерительных процедур);

- быть понятными и для испытуемого, и для тренера (достаточно простыми в информационном отношении);

- естественно вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции со стороны психики и функциональных систем;

- в сумме всесторонне оценивать реакцию на тренирующие воздействия, полно характеризовать подготовленность спортсмена в соответствии с моделью ее структуры (напомним, что модель – это упрощенная копия оригинала, лишенная второстепенных признаков, но воспроизводящая главные, которые и составляют в совокупности основу моделируемого объекта).

## 17.6. Корректировка и принятие решений

Принятие решений в процессе управления процессом спортивного совершенствования требует, в первую очередь, обработки и анализа определенного объема информации, полученной в результате комплексного контроля, сравнения зарегистрированных показателей с параметрами используемых моделей подготовленности спортсменов и тренировочных программ, а также анализа выявленных несоответствий. При установлении отдельных несоответствий можно подготовить ряд альтернативных команд управления, а затем выбрать из них наиболее оптимальную. Задача эта весьма сложная из-за бесчисленного множества возможных значений и сочетаний в составе, объеме, продолжительности и организации нагрузок различной направленности и интенсивности.

Как справедливо отмечает Ю.В. Верхошанский (1985), практически принятие решений в такой ситуации осуществляется путем перебора и оценки многих из приемлемых вариантов построения тренировки. Их тем меньше, чем опытнее тренер, то есть чем больше у него оснований к тому, чтобы сразу отвергнуть одни варианты и задуматься над другими.

Одно из наиболее существенных требований к любой коррекции – ее обязательное попадание в диапазон допустимого, по-настоящему для спортсмена изменения нагрузки.

В самом общем виде заключительная операция управления подготовкой спортсмена представляет собой цикл, состоящий из трех переходящих одна в другую фаз:

- определение расхождений в планируемых и реальных параметрах;
- принятие решений по корректировке программы;
- организация исполнения скорректированной программы.

Принятие решений по корректировке – неотъемлемая часть управления и представляет собой, в первую очередь, определение дальнейших подцелей и программы действия. В этом качестве оно является ведущей фазой в цикле управления, так как представляет собой многократно повторяющийся элемент, который носит организующий характер, в реальном масштабе времени предусматривает определенную степень риска и в значительной степени определяет и уточняет стратегию подготовки спортсмена.

### 17.7. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что для эффективного управления тренировочным процессом необходимы следующие операции:

- прогнозирование;
- оценка состояния спортсмена;
- постановка цели;
- моделирование состояния спортсмена и тренирующих воздействий;
- планирование и программирование тренирующих воздействий;
- реализация плана-программы;
- контроль;
- сравнение модели и реального состояния;
- анализ несоответствий;
- коррекция плана-программы;
- реализация скорректированной программы.

В системе управления последние пять компонентов повторяются многократно.

Простейшая схема управления тренировкой спортсмена представлена на рис. 17.2.



Рис. 17.2. Простейшая схема управления совершенствованием спортивного мастерства

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Раскройте смысловые содержания термина «управление» с точки зрения кибернетики.
2. Какие операции характеризуют прямую связь в системе управления подготовкой спортсмена?
3. Какие операции входят в систему обратной связи при управлении тренировочным процессом?
4. Какова заключительная стадия в системе управления?
5. Что такое прогнозирование, и какие основные направления прогнозирования существуют в спорте?
6. Какие требования предъявляются к постановке целей и задач спортивного совершенствования?
7. Какие методы прогнозирования используются в спорте?
8. Раскройте смысловое содержание терминов «модель», «моделирование».
9. Какие две группы моделей нашли широкое использование в теории и практике спортивной тренировки?
10. Какие компоненты модели лежат в основе оценки подготовленности спортсменов?

11. Каковы требования к разработке моделей организации тренирующих воздействий?
12. Что понимается под терминами «планирование» и «программирование» тренировочного процесса?
13. Какие противоречия возникают при планировании и программировании тренировочного процесса и как они преодолеваются на практике?
14. Какие основные группы показателей должны регистрироваться при организации контроля в спортивной тренировке?
15. Какие группы тестов используются для оценки уровня подготовленности спортсмена и каковы требования к ним?
16. Какие требования предъявляются к организации контроля за тренирующими и соревновательными воздействиями?
17. Какие параметры внешней среды сказывается на эффективности тренировочной и соревновательной деятельности?
18. Сформулируйте задачи трех основных видов контроля подготовленности спортсменов?
19. Что необходимо учитывать при принятии решений по корректировке тренировочной программы?
20. Какие операции необходимы при принятии решений по корректировке тренировочного процесса?
21. Перечислите основные операции управления тренировочным процессом.
22. Попробуйте воспроизвести на бумаге простейшую схему управления спортивной тренировкой.

## ГЛАВА 18

### **Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности**

#### **18.1. Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов**

Проведение крупных соревнований в различных регионах, с разными климатогеографическими и временно-поясными условиями является особенностью современного спорта. Участие в этих мероприятиях связано с переездами из холодных север-

ных областей в жаркие регионы и наоборот, подъем на высоты до 2000–3000 м над уровнем моря, пересечением 8–10 и более часовых поясов.

Для того чтобы успешно выступать в соревнованиях в новых, непривычных условиях необходимо пройти временную, высотную или климатическую адаптацию, привыкнуть к специфическим бытовым и социальным условиям, местной кухне, а также особенностям спортивной базы и оборудования.

Кроме того, рост спортивных достижений закономерно связан с возможностью интенсифицировать процессы развития и формирования необходимых функциональных систем организма, отвечающих за выполнение конкретной мышечной работы. Причем адаптивные изменения в организме, являющиеся следствием сложных перестроек структурно-пластических, метаболических и функциональных механизмов, формируются только в условиях повторяющихся достаточно сильных внешних воздействий. В этом случае необходимость рассмотрения функционального состояния организма в неразрывной связи с внешней средой – основное условие правильного подхода к изучению его развития (Сеченов И.М., 1903; Анохин П.К., 1962; Данилов И.В., 1970; Друзь В.А., 1976; и др.). Причем, по мнению Л.П. Матвеева (1999), в условиях спортивной подготовки часто происходит не столько приспособление к условиям среды, сколько приспособление их и своего поведения для удовлетворения своих потребностей в совершенствовании. Именно такой подход дает возможность гарантировать постепенное и полномасштабное нарастание развивающих воздействий на спортсмена.

Известно, что изменение величины внешней нагрузки, стимулирующей активизацию внутренних адаптивных механизмов, можно осуществить двумя путями:

– изменением внешних параметров нагрузки, выполняемых спортсменом двигательных действий (общего и частного объемов, интенсивности, координационной сложности и т.п.);

– изменением параметров внешней среды, затрудняющих или облегчающих условия работы отдельных систем организма спортсмена (климатогеографические факторы, технические средства, фармакологические препараты, физиотерапевтические процедуры и др.).

Практика многолетней подготовки спортсменов свидетельствует, что при изменении только параметров физической нагруз-

ки выполняемых упражнений возникают «узкие места», не позволяющие эффективно воздействовать на системы, лимитирующие работоспособность в соревновательном упражнении, сдерживая рост спортивных результатов.

В условиях обострения конкуренции в спорте, выравнивания количественных параметров тренировочной деятельности и мастерства ведущих спортсменов непрерывно повышается значение варьирования естественно-средовых факторов и искусственно созданных условий, позволяющих направленно интенсифицировать тренирующие воздействия.

В настоящее время в спортивной подготовке используется весьма широкий и к тому же продолжающий расширяться комплекс различных по природе факторов и условий, которые в сочетании со специальными физическими упражнениями используют как средства, усиливающие воздействие на динамику подготовленности спортсменов и повышение их общей работоспособности.

## **18.2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов**

К естественным факторам природной среды, оказывающим влияние на состояние организма спортсмена, относят: климато-географические особенности местности, давление и плотность атмосферы, содержание в ней кислорода, тепловое и динамическое воздействие воздушной и водной среды, солнечную радиацию и др. Эти факторы могут отразиться на подготовке спортсмена, с одной стороны, оздоровительным и закаляющим эффектом, а с другой – как средства дополнительного воздействия на отдельные функциональные системы.

### **18.2.1. Спортивная тренировка в горных условиях**

Подготовка в сложных климатических условиях среднегорья и высокогорья прочно вошла в систему тренировки в большинстве видов спорта. В различных странах мира построены специальные тренировочные базы на высоте 1200–2500 м над уровнем моря.

В настоящее время накоплен большой практический и экспериментальный материал, который позволяет утверждать, что тренировка на высоте 1500–3000 м достаточно эффективна как для начинающих, так и для опытных квалифицированных спортсме-

нов, специализирующихся в циклических и скоростно-силовых видах спорта, в единоборствах и спортивных играх.

В горах на человека действует комплекс различных факторов: пониженное атмосферное давление и парциальное давление кислорода, влажность и температура воздуха, повышенная ультрафиолетовая радиация и ионизация воздуха, повышенное содержание в нем озона. Проведение тренировки в таких условиях может создать дополнительную нагрузку на функционирование одних систем, активизируя их деятельность, и облегчить работу других, а также интенсифицировать восстановительные процессы.

Под воздействием внешних факторов в условиях среднегорья происходит ряд пластических перестроек в системах организма, связанных с увеличением количества кровеносных капилляров в мышцах, числа активизированных митохондрий и их массы, а также другие функциональные изменения.

Доставка кислорода к работающим мышцам является наиболее важным фактором обеспечения работоспособности в упражнениях, связанных с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности. Данные научных исследований свидетельствуют, что гипоксия приводит к росту массы гемоглобина (основного переносчика кислорода в крови) и количества красных кровяных телец, увеличивая общую величину массы крови. Улучшается насыщение крови кислородом за счет его диффузии в плазме. Следовые эффекты от этого в нормальных условиях приводят к улучшению снабжения кислородом мышц, что обеспечивает более продуктивную их работу, позволяя в конечном итоге достигать лучших спортивных результатов.

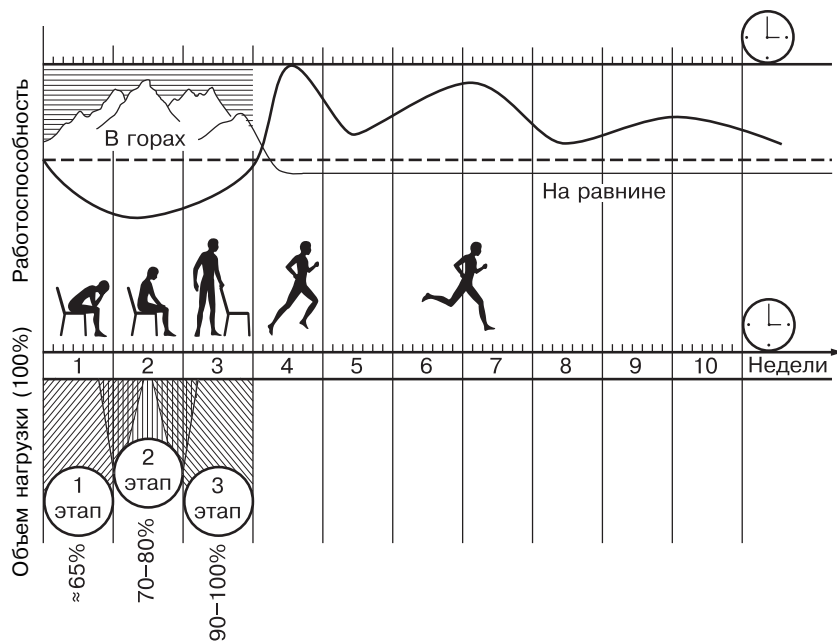
После адаптации в условиях среднегорья значительно повышаются абсолютная сила, скоростно-силовые способности спортсмена, все элементарные формы быстроты, быстрее происходит овладение новыми более тонкими нервно-мышечными координациями, способствующими преодолению «скоростного барьера». Такие изменения, как правило, наступают к 12–14 дню адаптации.

Отмечено, что снижение плотности воздуха по мере подъема на высоту приводит к уменьшению аэродинамического сопротивления, и в видах спорта, где скорость передвижения велика, а энергообеспечение осуществляется за счет анаэробных процессов, результаты улучшаются. Таких же результатов добиваются и представители скоростно-силовых видов с непродолжительным характером работы.

Вместе с тем пониженное парциальное давление кислорода приводит к ухудшению результатов в видах спорта, где именно аэробная производительность играет основную роль, а скорость передвижения невелика.

Особое место занимают такие виды спорта, как конькобежный и велосипедный, где велики и скорость движения и потребление кислорода. В этих видах спорта снижение энергозатрат на преодоление сопротивления воздуха имеет большее значение, чем понижение энергообеспечения из-за уменьшения потребления кислорода. Это позволяет достигать в этих видах спорта в среднегорье более высоких результатов, чем на равнине.

Повышенная гипоксия в горных условиях приводит на первых порах к снижению работоспособности, однако при этом развивается способность противостоять трудностям функционирования: активизируются резервы аэробных систем, дополнительная нагрузка ложится и на анаэробные системы энергообеспечения, стимулируя большую их активность. Схематично характер динамики работоспособности спортсменов в этих условиях показан на рис. 18.1.



**Рис. 18.1.** Динамика работоспособности спортсменов при тренировке в горах и в период реакклиматизации

В первые дни пребывания в новых климатических условиях часто наблюдается значительное ухудшение самочувствия. В первом микроцикле (5–7 дней) в период «острой» акклиматизации необходимо в большей степени снижение интенсивности и координационной сложности нагрузки и в меньшей мере ее объема. Общая величина нагрузки должна составлять 65% от ее величины в обычных условиях. Контрольные старты и соревнования, а также работа над техникой не рекомендуются.

Во втором микроцикле (5–7 дней) – постепенное повышение всех параметров нагрузки до 70–80%, с включением интенсивных и сложнокоординационных упражнений. В последующих микроциклах можно переходить к привычной тренировке в соответствии с этапом годичного цикла, а также участвовать в соревнованиях. При этом выполняемую нагрузку следует сочетать с необходимыми средствами оперативного воздействия на динамику восстановления работоспособности.

После возвращения с гор положительные сдвиги в активности функциональных систем сохраняются еще около 40–50 дней. Это способствует более качественному выполнению тренировочных программ, позволяя добиться более высоких темпов прироста функциональных возможностей (по сравнению с обычной тренировкой на равнине), на которых акцентировалось внимание в период тренировки в горных условиях.

В этот период спортсмены демонстрируют и более высокие результаты в соревнованиях. Снижение работоспособности в первые дни, связанное с процессами реакклиматизации, сменяется значительным ее повышением. Первый всплеск повышенной работоспособности отмечается с 3-го по 6–7 день после возвращения с гор. В начале второй недели спортивные результаты, как правило, несколько снижаются, хотя их уровень может быть выше исходного (до подъема в горы). Начиная с 10–13 дня работоспособность постепенно увеличивается, а соревновательная деятельность становится наиболее эффективной. Еще одна «волна» увеличения работоспособности наступает на 36–50 день, однако у тех спортсменов, которые активно соревновались на первой и второй волне, она не столь выражена.

В последние годы в спортивной практике применяют и другие способы использования условий гипоксии. Существует концепция, которая получила название «Жить наверху – тренироваться внизу». Она выражается в том, что спортсмены постоянно нахо-



дятся на высоте 2000–2500 м над уровнем моря, а тренируются на высоте 1000 м или ниже. Считается, что проживание на высоте способствует увеличению количества гемоглобина и других структурных элементов крови. Это повышает успешность тренировок и соревновательной деятельности на равнине за счет роста уровня максимального потребления кислорода.

### **18.2.2. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата**

При необходимости практикуют также тренировку в условиях высокой или низкой температуры среды либо в иных средовых условиях. Подготовку спортсменов в условиях жаркого климата (как влажного, так и относительно сухого) обычно используют в двух вариантах: для предварительной адаптации к новым климатическим условиям, в которых должны проводиться главные соревнования, и для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, так как сама тренировка и участие в соревнованиях в условиях жаркого климата предъявляют к функциональным системам организма повышенные требования.

В процессе развития приспособительных реакций организма на жаркий влажный и сухой климат (А.Н. Разумов, П.Н. Пономаренко) различают три стадии:

1) краткосрочную акклиматизацию, которая достигается в течение 3–6 дней пребывания в жарком влажном климате и сохраняется несколько дней;

2) устойчивую адаптацию и акклиматизацию, достигаемую в течение 4–10 недель пребывания в жарком влажном климате, которая сохраняется несколько недель и даже месяцев;

3) долгосрочную (многолетнюю) адаптацию.

В отдельных видах спорта, характеризующихся кратковременной соревновательной деятельностью (скоростно-силовые, сложнокоординационные) в условиях жаркого сухого климата, результаты после некоторой акклиматизации могут быть даже выше, показанных в привычных условиях. В упражнениях на выносливость и спортивных играх работоспособность существенно снижается, тем больше, чем выше температура и особенно влажность воздуха.

Соревнования и тренировочные нагрузки в условиях повышенной температуры оказывают стрессовые воздействия на системы терморегуляции и кровообращения. При физической работе основную роль в теплоотдаче играет испарение пота с по-

верхности кожи. При относительно низкой влажности воздуха испарение пота происходит быстрее, снижая поверхностную температуру тела. Поэтому мышечная работа при высокой температуре и низкой влажности менее затруднительна для спортсмена. Однако обезвоживание является одним из наиболее тяжелых последствий усиленного длительного потоотделения. Оно ведет к уменьшению объема плазмы крови и увеличению ее вязкости, уменьшению межтканевой жидкости.

Происходит также перераспределение кровотока. При высокой температуре кровоток в сосудах кожи увеличивается в четыре раза и достигает 20% минутного объема крови. Увеличение ударного объема и ЧСС, учащение дыхания не могут компенсировать снижение кровотока к мышцам и другим органам, приводят к снижению МПК и увеличению концентрации лактата в мышцах и крови. Ухудшаются сократительные способности скелетных мышц и миокарда, так как при обильном потоотделении вместе с потом выводятся электролиты (прежде всего соли калия и магния, обеспечивающие сократительные способности мышц, NaCl в большей степени задерживается организмом).

В жарких условиях для поддержания тепловой устойчивости и высокой работоспособности особенно важен питьевой режим. Прием охлажденной жидкости (14–15°) перед работой и во время нее повышает работоспособность. С приемом жидкости в процессе работы создается возможность дополнительного введения в организм углеводов и других необходимых веществ.

Из напитков, используемых для возмещения потери жидкости организмом, предпочтение следует отдавать *изотоникам*, т.е. специализированным спортивным напиткам, в состав которых входят основные минералы (в первую очередь соли калия и магния), а также небольшое количество сложных углеводов. Однако концентрация углеводов замедляет эвакуацию жидкости из желудка. Поэтому содержание сахара в холодной жидкости не должно превышать 5%. Абсолютно недопустимо для возмещения электролитов в организме использовать подсоленную воду в виде тех или иных растворов NaCl. В течение тренировки или соревнования оптимальное количество изотоника составляет 500–700 мл, треть которого употребляют, по возможности, маленькими порциями в течение нагрузки, а остальное – после ее завершения.

Изменение температурного режима и влажности, а также другие естественно-средовые воздействия существенно увеличивают

нагрузки, оказываемые на организм физическими упражнениями. Поэтому необходимо внести коррективы в привычные тренировочные программы.

Программу тренировки в жарком климате рекомендуется строить подобно тренировке в условиях гипоксии. При этом оптимизация средовых условий подготовки спортсмена предполагает соблюдение норм и требований общей и спортивно-прикладной гигиены в сочетании с оправданными средствами оперативного воздействия на динамику восстановления работоспособности. Существенным является создание таких условий проживания, питания и потребления жидкости, которые обеспечат эффективную профилактику заболеваемости спортсменов (в первую очередь инфекционно-простудных заболеваний верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, солнечных ожогов и теплового удара). Необходимо ограничить прием сильно охлажденных (напитков со льдом, мороженого и т.п.) и быстро портящихся продуктов. При кондиционировании помещения температура не должна быть ниже окружающей среды более чем на 5–7°.

Особенно популярны средства восстановления, издавна принятые в сфере спорта: парные бани, купания, душевые и другие водные процедуры в сочетании с массажем. Вместе с тем состав гигиенических средств оптимизации условий занятий и восстановления довольно быстро пополняется с использованием современных аппаратных и иных возможностей (искусственная аэризация, ультрафиолетовое облучение, так называемая «функциональная» цветомузыка и многое другое).

### **18.2.3. Адаптация организма спортсменов к временно-поисным условиям**

В условиях большой территории России практика проведения тренировочных сборов и соревнований на значительных расстояниях от региона постоянного проживания встречается достаточно часто, и проблема оптимальной акклиматизации организма спортсменов к новым временным условиям является весьма актуальной.

Структура изменений в организме после перемещения на значительные расстояния (речь идет о нескольких часовых поясах) представляется следующей (по данным А.Н. Разумова, Ю.А. Романова):

– острый десинхроноз, т.е. острая физиологическая реакция на сдвиг времени; в первую очередь проявляется в нарушении сна со всеми вытекающими последствиями;

– нарушение биологических ритмов функционирования организма.

Продолжительность этих нарушений может длиться 5–10 дней.

Обычно вопросы акклиматизации решаются организационными средствами (сроки выезда на место проведения мероприятий, организация временного режима тренировок и отдыха спортсменов на начальных этапах тренировочного сбора или заключительном предсоревновательном этапе и т.п.).

Для ускорения акклиматизации целесообразно использовать комплекс недопинговых пищевых добавок, оказывающих положительное действие на оба указанных патологических процесса.

Коррекцию десинхроноза возможно осуществлять применением пищевой добавки **мелатонин**, с помощью которой достигается нормализация сна без миорелаксирующего эффекта и привыкания, характерных для большинства снотворных препаратов.

Нормализация биологических ритмов достигается применением комплекса растительных адаптогенов (препаратов женьшеня, элеутерококка, левзеи и т.п.), с помощью которых организм быстрее приспосабливается к новому режиму чередования день – ночь.

Имеющиеся экспериментальные данные показывают, что использование такой комплексной схемы позволяет смягчить и полностью ликвидировать отрицательные последствия временной акклиматизации в течение 4–5 дней после переезда.

### **18.3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов**

Совершенствование комплекса средств, методов и условий подготовки спортсмена проходит под усиливающимся влиянием научно-технического прогресса. Это воплощается в разработке и внедрении элементов так называемой «искусственной управляющей среды», в которой она осуществляется. Основными элементами, создающими «искусственную управляющую среду», являются тренажеры, тренировочные стенды программирующего,

измерительно-информационного и корректирующего назначения, специализированное оборудование и инвентарь, спортивные покрытия, элементы спортивной экипировки и обуви.

Сущность разработанной И.П. Ратовым (1972–1994) и развитой в работах его учеников концепции «искусственной управляющей среды» заключается в создании определенного силового окружения при выполнении движений с целью направленного изменения интенсивности взаимодействия человека с внешней средой. Вызванные этим следовые изменения (силовые, координационные, энергетические) в деятельности систем организма создают предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Реализацию концепции «искусственной управляющей среды» осуществляют по нескольким направлениям.

**Первое направление** предполагает использование тренажерных комплексов и приспособлений, позволяющих *моделировать рекордные режимы соревновательной деятельности, в которых искусственно ограничиваются отрицательные влияния внешних сил* (в частности, силы тяжести или силы сопротивления среды), что недостижимо в естественных условиях. При этом существенно облегчается возможность реализации принципа опережающего практического моделирования нового уровня соревновательных действий.

Чаще всего с этой целью используют специализированные тренажерные комплексы на основе велотренажеров, тредбанов, а также различные щитовые приспособления, уменьшающие лобовое сопротивление воздушной среды, лонжевые и другие облегчающие подвески, несколько снижающие действие силы тяжести, различные тяговые устройства, трамплины и другие подкидные устройства, наклонные дорожки и прочее оборудование.

Конструктивные особенности таких тренажеров предполагают минимальные отклонения от рациональной техники выполнения запланированного двигательного действия. Это создает предпосылки для предотвращения ошибок и увеличения вероятности более быстрого достижения параметров оптимальной координационной структуры нового уровня двигательных действий. Достижение более высоких показателей по тем характеристикам движений, которые запрограммированы конструкцией тренажера, позволяет целенаправленно воздействовать на повышение функциональных возможностей систем, лимитирующих достижение более высоких результатов в избранной соревновательной

деятельности, разрабатывать и совершенствовать модели техники, облегчающие выход на новые более высокие параметры запланированного спортивного результата.

Тренажеры, которые работают по принципу облегчающего лидирования (рис. 18.2), позволяют комплексно формировать пространственную, временную, динамическую и ритмическую структуры движений спортсмена, характерные для нового запланированного результата в условиях, максимально приближенных к соревновательным (И.П. Ратов, 1995).

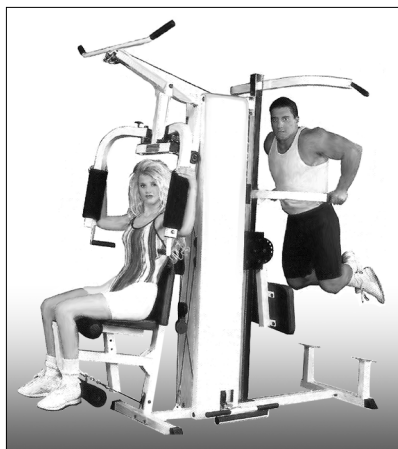
**Второе направление** – *снижение влияния негативных факторов предметной среды в процессе выполнения двигательных действий за счет гашения и перераспределения действующих на тело спортсмена сил*. В этом направлении рекомендуется использование снарядов и оборудования с различными рекуперирующими свойствами. Например, пневмоснарядов – в гимнастике, пневмоковров – в борьбе, дорожек с различными упругими характеристикам – в акробатике и легкой атлетике, специальных шлемов и перчаток – в боксе, и др. (Попов Г.И., 1992).



Рис. 18.2. Система облегчающего лидирования

**Третье направление** – повышение степени избирательности воздействия упражнений на системы организма спортсмена. В этом направлении можно выделить два подхода.

Во-первых, разработка тренажеров для *общей физической подготовки* (рис.18.3). К ним можно отнести современные эргометры для аэробной тренировки. Тренажеры такого типа в последние годы получили широкое распространение в оздоровительной физической культуре и спорте, а также в спорте высших достижений – для повышения уровня общей физической подготовленности спортсменов.



**Рис. 18.3.** Тренажеры избирательного воздействия для общей физической подготовки

К этому направлению следует отнести и различные силовые тренажеры локального и общего воздействия для развития максимальной и «взрывной силы», а также общей силовой выносливости, направленные на повышение общей силовой подготовленности спортсменов.

Многие тренажерные устройства этой группы позволяют достаточно точно локализовать воздействия нагрузки (как, например, многопозиционные силовые тренажеры с избирательным воздействием на различные группы мышц, различные консольные штанги и др.), увеличить степень воздействия на те или иные функциональные системы и строго регламентированно задавать режимы их функционирования (блочные, качельные, амортизационные, инерционные и другие тренажеры с информационными индикаторами для контролируемого выполнения нагрузки).

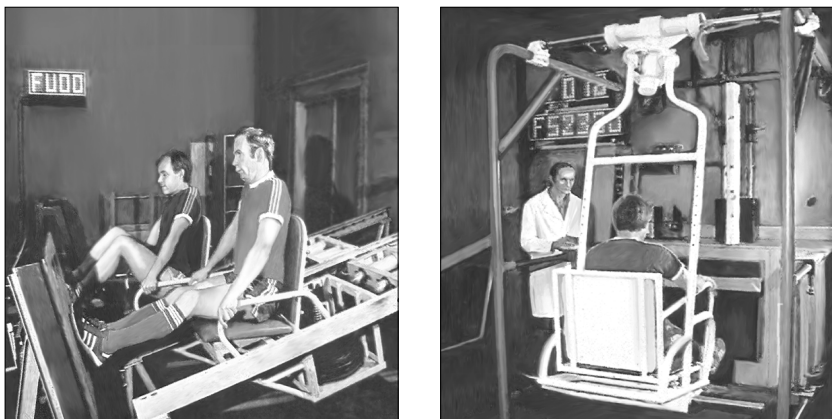
К этой же группе следует отнести серию оригинальных тренажеров с изменяющимся сопротивлением и траекторией движения, которые позволяют создать условия для одновременного совершенствования силовых качеств и развития подвижности в суставах. В основе конструкции таких тренажеров лежит использование рычагов и эксцентрических дисков, блоков и наборов грузов, которые позволяют выполнять движения с максимально возможной амплитудой, обеспечивающей принудительное растяжение мышц в уступающей части движений. Кроме того, на этих тренажерах можно создавать режимы как концентрической (преодолевающей), так и эксцентрической (уступающей) работы.

К отдельной группе этого направления следует отнести тренажеры для *специальной подготовки спортсменов*, позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием, а также превышать отдельные параметры двигательных возможностей в условиях, тождественных соревновательному упражнению (рис.18.4).

**Четвертое направление** – тренажерные системы, оказывающие *программированное воздействие* на те или иные параметры при формировании или совершенствовании двигательных действий в спортивных упражнениях.

При этом реализуются два подхода.

1. Создание предметной среды на основе заданных свойств, чтобы спортсмен в процессе взаимодействия с ней непроизвольно осуществлял подстройку своего движения под «навязанное» ему внешнее предметное окружение.



**Рис. 18.4.** Тренажеры для специальной физической подготовки

Для этого используют некоторые из уже названных средств облегчающего и силового лидирования (тяговые устройства и подвески), различные рекуперанты энергии (упругие тяги типа «искусственная мышца», пневмоснаряды и покрытия), а также эластомерные и деревянные покрытия, подкидные мостики, обладающие различными упругими свойствами. С этой же целью используют приборы для электростимуляции мышц, обеспечивающие принудительное сокращение мышц в заданной фазе движения.

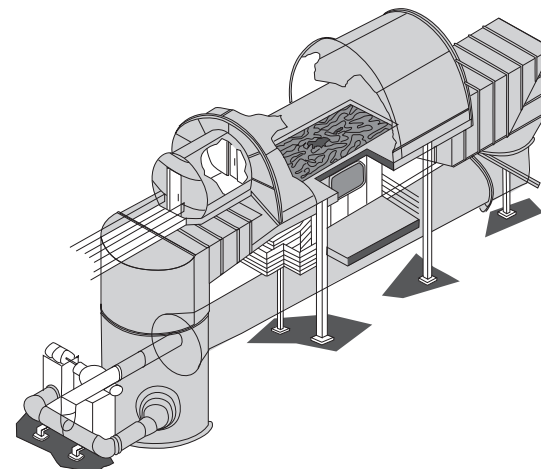
2. Экстренное контрольное информирование спортсмена о параметрах совершаемых действий в процессе выполнения (рис. 18.5).



**Рис. 18.5.** Контрольно-тренажерный стенд «Спринт»

Созданные для реализации этой идеи приборы «срочной информации» в настоящее время чрезвычайно многообразны и специализированы к особенностям выполнения упражнений в разных видах спорта. Они дают информацию о времени взаимодействия с опорой (различное контактное оборудование), динамике развития усилий (тензометрические приборы), амплитуде движений (гониометрические датчики), ускорении отдельных звеньев и всего тела спортсмена (акселерометрические датчики), скорости и ритме движений (электрохронометрия) и т.п. Общее в них то, что на основе их информации через звуковые, световые или другие сигналы экстренного информирования спортсмена о параметрах совершаемых действий облегчается самоконтроль, возможность управления действиями по ходу движения.

**Пятое направление** – разработка различных устройств, стимулирующих адаптивные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических условий. Наибольшее распространение в этой группе технических средств получили барокамеры, позволяющие регулировать в широком диапазоне давление воздушной среды и парциальное давление кислорода. Размеры некоторых барокамер позволяют широко использовать специальные тренажеры (тредбаны, вело- и гребные тренажеры, плавательные и гребные каналы), максимально приближающие работу в барокамере к специфическим условиям соревновательного упражнения (рис. 18.6).



**Рис. 18.6.** Барокамера с гидродинамическим каналом

Спортсмены, занимающиеся видами спорта, связанными с проявлением выносливости, в последнее время используют различные приспособления, обеспечивающие гипоксию во время сна (понижение парциального давления кислорода достигается добавлением азота в изолированное помещение). Обычно они выглядят как специальные палатки и воспроизводят условия, соответствующие высоте до 3000 м над уровнем моря.

Кроме этого, для создания искусственной гипоксии используют достаточно простые приспособления в виде специальных жилетов и загубников, ограничивающих объем вдыхаемого воздуха при выполнении тренировочной работы, или специальные маски, позволяющие подавать для дыхания спортсмена гипоксическую смесь.

В связи с необходимостью выступления в соревнованиях в разных регионах с жарким, влажным или холодным климатом в спортивной практике стали применяться климатические камеры с искусственной регуляцией температуры и влажности воздуха. Тренировка в таких камерах существенно облегчает процесс адаптации к климатическим условиям предстоящих соревнований.

**Шестое направление** – разработка тренажеров и тренировочных устройств для *восстановления работоспособности спортсменов после травм и заболеваний*. В этом направлении предполагается использование снарядов и оборудования для повышения эффективности восстановительных процессов, стимуляции и точного дозирования нагрузки на различные системы (приспособления для проведения различных видов массажа, температурных воздействий, средства психологической разгрузки, устройства, снижающие нагрузку на отдельные системы и звенья, а также позволяющие разрабатывать или закреплять отдельные суставы,

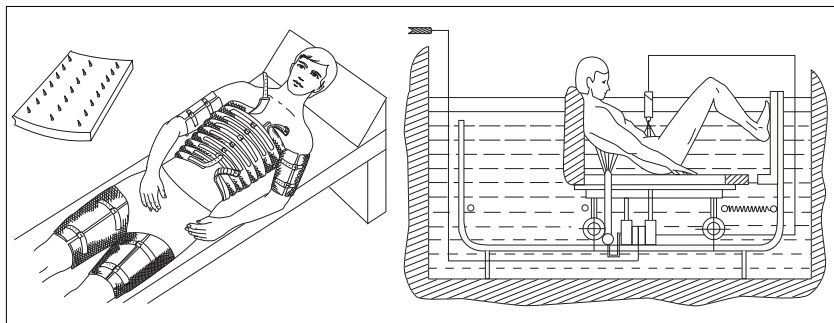


Рис. 18.7. Устройства, способствующие восстановлению после травм

снимать излишнее напряжение и растягивать определенные мышечные группы, воздействовать на биологически активные точки и т.п.) (рис. 18.7).

Дальнейшее внедрение в практику спорта достижений научно-технического процесса, несомненно, будет все больше сказываться на техническом и технологическом обеспечении спортивной подготовки. Все это создает широкие возможности более точного дозирования тренировочных воздействий и оптимизации эффекта тренирующих воздействий в целом.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. С какой целью следует учитывать и использовать изменения естественно-средовых и искусственно управляемых условий для выполнения тренировочной и соревновательной деятельности?
2. Какие основные пути можно использовать для изменения величины нагрузки, получаемой спортсменом?
3. Какие внешние факторы оказывают влияние на изменение нагрузки, получаемой при выполнении физических упражнений?
4. Тренировка на какой высоте над уровнем моря может оказать положительное воздействие на подготовку спортсменов?
5. Какие факторы действуют на спортсмена в горах?
6. Какие пластические изменения происходят в организме спортсменов при тренировке в горных условиях?
7. В каких видах спорта в горных условиях улучшаются результаты соревновательной деятельности, а в каких – ухудшаются?
8. После какого периода происходит адаптация к новым климатическим условиям?
9. Какие положительные изменения и в течение какого периода сохраняются после тренировки в горных условиях?
10. С какой целью используют тренировки с изменением температурного режима и влажности?
11. Как сказывается пребывание в жарком климате на соревновательной деятельности в разных видах спорта?
12. На какие системы организма оказывают основное стрессовое воздействие условия повышенных температур и какое влияние при этом оказывает влажность воздуха?
13. Как сказывается питьевой режим на работоспособность спортсменов в жарком климате?
14. Какие изменения необходимо вносить в тренировочный процесс в экстремальных климатических условиях среднегорья и изменения температурного режима?

15. На что сказывается и как осуществляется акклиматизация к новым поясно-временным условиям?
16. Какие основные элементы могут создавать «искусственную управляющую среду»?
17. В чем заключается концепция «искусственной управляющей среды»?
18. По каким направлениям осуществляется реализация концепции «искусственной управляющей среды»?
19. Какие тренажерные комплексы позволяют моделировать соревновательную деятельность с ограничением отрицательных воздействий внешней среды и какие преимущества это дает по сравнению с тренировкой в обычных условиях?
20. Какие приспособления используют для гашения и перераспределения негативных сил, действующих на спортсмена при выполнении двигательных действий?
21. Какие подходы используют с целью повышения степени избирательного воздействия упражнений на системы организма спортсменов?
22. Какие подходы используют при разработке технических средств, оказывающих программированное воздействие на формирование и совершенствование двигательных действий?
23. Какие устройства позволяют создать искусственные климатические воздействия на спортсменов?

---

### **Часть III**

## **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ**

---

## СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

### 19.1. Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России

Физическая культура и спорт – одна из многочисленных отраслей народно-хозяйственного комплекса, которая представляет собой сложную и специфичную социально-экономическую систему. Анализ структуры изучаемой системы, соподчиненности ее подсистем позволяют понять и оценить характер и эффективность ее функционирования.

Еще совсем недавно (до 1992 г.) реальное управление отечественным физкультурно-спортивным движением строилось по централизованно-авторитарному принципу, то есть управление велось сверху вниз с жестким государственным контролем как над государственными, так и над общественными организациями.

Демократические преобразования в стране потребовали внесения определенных изменений в систему управления российским спортом. Это выразилось прежде всего во внедрении двух идей, принципиально конфликтующих с прежней идеологией системы управления: первая заключается в образовавшемся *многообразии форм верховной власти в отечественном спорте*, вторая – в *передаче властных полномочий по управлению спортом*.

*Многообразие* проявляется в наличии двух ветвей организационной структуры управления – **законодательной** и **исполнительной** и в разветвленности исполнительной власти.

К структуре **законодательной** власти в области физической культуры и спорта относится **Комитет по физической культуре и спорту Государственной Думы Российской Федерации**. Важнейшее направление деятельности Комитета – совершенствование законодательства по развитию физической культуры и спорта в стране.

Основным содержанием этой деятельности является:

- конституционное, административное, гражданское законодательство в части, касающейся физической культуры и спорта;

- разработка законодательных актов по вопросам использования государственного бюджета, формирования федеральных целевых программ развития массовой физической культуры и спорта, оздоровления населения Российской Федерации средствами физической культуры и спорта;

- регулирование деятельности физкультурно-спортивных объединений спортивно-оздоровительной направленности, олимпийского и паралимпийского движения и т.п.

Эффективность профильного законодательства обуславливается прежде всего отражением в нем:

- целей и задач физического воспитания и спорта;

- организационной структуры спортивного движения в стране и разграничения полномочий между государственными и общественными организациями, отвечающими за спорт;

- ответственности государства за развитие физического воспитания и спорта, принципов государственной политики в области спорта, мер государственной помощи в его развитии.

Исполнительная ветвь управления (см. рис. 19.1) выражена в разнообразии организационно-правовых форм: государственной, общественной и общественно-государственной. Причем *государственная форма* имеет как органы непосредственного управления (министерство спорта и система органов управления спортом на местах), так и опосредованного (ряд отраслевых министерств).

*Государственным* органом, ведающим на федеральном уровне вопросами управления развитием физической культуры и спорта, является **Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**, на которое возложены функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в этой сфере.

Кроме того, на государственном уровне также активно занимаются вопросами спорта и физического воспитания граждан отраслевые министерства и ведомства. Это прежде всего **министерства образования, обороны, внутренних дел и министерство по чрезвычайным ситуациям**. Данные федеральные органы управления имеют в своей структуре подразделения, ведущие разработку государственно-отраслевых программ по физическому воспитанию и спорту и организующие обязательные формы физической подготовки с работающими в отрасли.



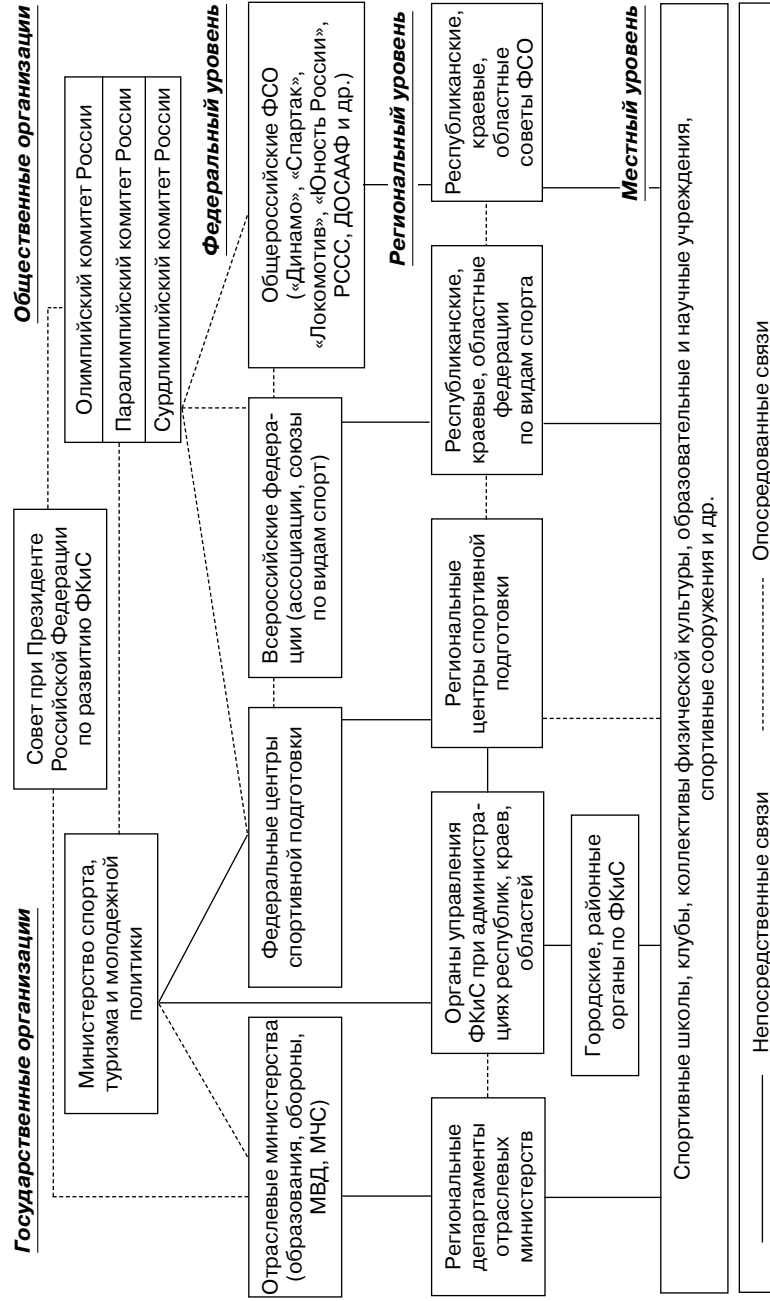


Рис. 19.1. Современная структура управления российским физкультурно-спортивным движением

Следует учитывать, что на основании Федерального договора (по Конституции Российской Федерации) верховной властью на своих территориях наделены органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, в том числе и органы управления физической культурой и спортом республик в составе России, краев, областей, автономных образований. В соответствии с федеральным законодательством о разграничении полномочий сегодня они сами – ни что иное, как верховные органы государственного управления физической культурой и спортом на своей территории.

Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, а также отраслевые министерства непосредственно входят в структуру правительства России и подчиняются президенту Российской Федерации. Правительство и президент на своем уровне принимают определенные управленческие решения по вопросам развития физической культуры и спорта.

Среди **общественных** организаций ведущая роль принадлежит **Олимпийскому комитету России (ОКР)**. Его нынешний статус и роль определяются положениями Олимпийской хартии о неправительственном характере национальных олимпийских комитетов. Олимпийский комитет России реально представляет интересы нашей страны в международном олимпийском движении. Наряду с этим он реализует функции федерального общественного органа по *координации управления спортом высших достижений, а также координации работы общественных спортивных организаций.*

Реализация Олимпийским комитетом России своих полномочий в части, касающейся развития спорта высших достижений и массового спорта, осуществляется во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийскими спортивными федерациями и физкультурно-спортивными обществами.

Учитывая большое значение развивающегося во всем мире спортивного движения инвалидов, в нашей стране были созданы как самостоятельные организации в 1996 г. – **Паралимпийский комитет России**, а затем в 2001 г. – **Сурдлимпийский комитет России и Специальная олимпиада России**, которые активно занимаются распространением идей олимпийского движения и спорта среди инвалидов.

Многообразие форм управления выражается также в наличии нескольких десятков всероссийских **федераций (ассоциаций,**

союзов) по отдельным видам спорта, а также общеспортивных организаций и ассоциаций, которые действуют на основе законодательства Российской Федерации об общественных объединениях. Спортивные федерации являются членами международных федераций и обеспечивают организацию подготовки спортсменов в конкретном виде спорта.

Верховное управление спортом в своих отраслях и добровольно присоединившихся к ним организациях осуществляют также общероссийские **физкультурно-спортивные общества (ФСО)**, являющиеся общественными организациями и строящие свою деятельность по производственному принципу. Физкультурно-спортивные общества, такие, например, как «Юность России», ДОСААФ, ВФСО «Динамо», имеют смешанную организационно-правовую форму и являются *общественно-государственными объединениями*.

Для обеспечения эффективной и плодотворной подготовки высококвалифицированных спортсменов в стране создаются **Федеральные и региональные центры спортивной подготовки**. В их структуру входят спортивные сооружения, а также другие элементы инфраструктуры (гостиницы, предприятия питания, медико-восстановительные центры и др.) для обеспечения оптимальной подготовки членов и кандидатов в члены сборных команд по различным видам спорта.

Федеральные центры спортивной подготовки создаются на основании решений правительства Российской Федерации по предложению министерства спорта с учетом мнения общероссийских спортивных федераций по соответствующим видам спорта, а Региональные центры спортивной подготовки – на основании решений органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

ДОСААФ, ВФСО «Динамо», ЦСКА и другие общества осуществляют руководство развитием военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта.

Для объединения и координации деятельности в сфере физической культуры и спорта был создан совещательный орган для согласования государственных программ, проектов, законодательных и правительственных актов. На начальном этапе этот орган был назван Координационный комитет по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, а в настоящее время он преобразован в **Совет при Президенте Российской Фе-**

**дерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани.**

Что же касается **передачи властных полномочий**, то в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» полномочия между федеральными органами и субъектами Российской Федерации. Министерство спорта, туризма и молодежной политики передает органам государственной власти субъектов Российской Федерации полномочия по определению основных задач и направлений развития физической культурой и спортом на своих территориях, а также средства на осуществление переданных полномочий. Однако федеральный орган исполнительной власти осуществляет контроль и надзор за полнотой и качеством осуществления переданных полномочий с правом направления предписаний об устранении выявленных нарушений, вплоть до изъятия соответствующих полномочий у органов управления субъектов Российской Федерации, а также о привлечении к ответственности должностных лиц, исполняющих обязанности по осуществлению переданных полномочий.

Федеральные органы управления должны заниматься в основном вопросами разработки и согласования государственных программ, проектов в области физической культуры и спорта, а также координацией работы территориальных и местных организаций, находящихся в их ведении. При этом подразумевается, что организации различных уровней лучше знают свои задачи, возникающие проблемы и способы их решения. Если они не могут решить какие-либо проблемы самостоятельно, то обращаются за помощью к вышестоящим организациям, передавая им полномочия по решению этих проблемы. Эта идея наиболее ярко выражена в уставах общественных организаций: Олимпийского комитета России и федераций по видам спорта и физкультурно-спортивных объединений.

Так, например, благодаря демократическому принципу своего формирования, Олимпийский комитет России отражает интересы ведущих групп своих коллективных членов и обязан быть выразителем их воли. Те проблемы, которые не под силу решить отдельной общественной спортивной организации, являющейся членом ОКР, передаются для рассмотрения и решения на его

общем собрании. И если достигается коллегиальное понимание необходимости решения этой проблемы, ОКР берет на себя ответственность за ее реализацию. Таким образом, в отличие от тех времен, когда спортом руководили преимущественно из центра, теперь происходит передача части полномочий снизу вверх.

Что же касается собственно деятельности Олимпийского комитета, то его руководство и рабочий аппарат – не что иное, как механизм выполнения коллегиально принятых принципиальных решений Олимпийского собрания и избранного Исполнительного комитета.

Таким образом, в связи с коренными изменениями в политической, социальной и экономической системах управления обществом, обусловленными внедрением демократических начал, в России сформировалась новая, достаточно сложная структура управления физической культурой и спортом, в которую вошли целый ряд организаций, осуществляющих управление на *федеральном, территориальном и местном уровнях*.

## 19.2. Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России

*Верховным государственным органом исполнительной власти, осуществляющим на федеральном уровне межотраслевую координацию и функциональное регулирование в области физической культуры и спорта, а также разрабатывающим и осуществляющим меры их развития, как уже было сказано, является **Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации** (Минспорттуризм России).* Важная *цель* его работы – формирование позитивного отношения общества, государства и всего народа к физической культуре и спорту как эффективному средству сохранения и укрепления здоровья человека, неотъемлемой части общечеловеческой культуры, одному из важнейших факторов не только физического, но и нравственного воспитания, особенно детей и молодежи. Минспорттуризм России является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики.

Министерство вносит в Правительство Российской Федерации проекты федеральных законов, нормативных правовых актов

Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации и другие документы, по которым требуется решение Правительства Российской Федерации, по вопросам, относящимся к установленной сфере ведения Министерства, а также проект плана работы и прогнозные показатели деятельности Министерства. Оно осуществляет сотрудничество с другими федеральными, территориальными и местными органами исполнительной власти, физкультурно-спортивными структурами, общественными организациями в реализации разнообразных программ оздоровления народа средствами массовой физической культуры и спорта. Определяет порядок разработки и представления программ развития соответствующих видов спорта. Создает во взаимодействии с общественными организациями и движениями, представляющими интересы молодежи, условия для обеспечения здорового образа жизни, нравственного и патриотического воспитания молодежи, реализации профессиональных возможностей молодежи. Координирует деятельность по реализации приоритетных направлений государственного регулирования туристической деятельности в Российской Федерации.

Его основными *задачами* являются: проведение мероприятий по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни; разработке и внедрении государственных программ физического воспитания населения; развитию материально-технической базы; осуществление мероприятий по организации и проведению межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований; организация проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возраста к военной службе; разработка, утверждение и реализация Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в том числе среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также организация подготовки к таким спортивным соревнованиям, определение порядка финансирования спортивных мероприятий; проведение мероприятий по организации на территории Российской Федерации Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, Европы и иных международных спортивных соревнований; участие в учебно-методическом обеспечении образовательных учреждений среднего, высшего и дополнительного профессионального образования, профильных образовательных

учреждений по переподготовке и повышению квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта; проведение экономического анализа деятельности подведомственных государственных унитарных предприятий и утверждение экономических показателей их деятельности, а также проверка в подведомственных организациях финансово-хозяйственной деятельности и использования имущественного комплекса; организация научно-методического обеспечения в области физической культуры и спорта, а также издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту; ежегодное утверждение списков кандидатов в сборные команды Российской Федерации по видам спорта, формируемые общероссийскими спортивными федерациями; осуществление финансового, материально-технического, научно-методического, медицинского, медико-биологического и антидопингового обеспечения сборных команд Российской Федерации и т.п.

Несмотря на то что деятельность Министерства спорта, туризма и молодежной политики в большей степени сосредоточена на координации работы по оздоровлению населения средствами массовой физической культуры и спорта, обеспечения здорового образа жизни, нравственного и патриотического воспитания молодежи, практика показала, что перевод спорта высших достижений исключительно на общественные рельсы никогда не приводил и вряд ли может привести в обозримом будущем к успеху в этой деятельности. В этой связи возврат к активному участию в руководстве этим направлением государства может только приветствоваться.

Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации возглавляет министр, назначаемый на должность и освобождаемый от должности Президентом Российской Федерации по представлению Председателя Правительства Российской Федерации. Министр имеет заместителей, назначаемых на должность и освобождаемых от должности Правительством Российской Федерации. Структурными подразделениями министерства являются департаменты по основным направлениям его деятельности, в состав которых включаются отделы.

Деятельность по управлению физической культурой и спортом в каждом субъекте Российской Федерации на основе Конституции РФ проводят территориальные органы государственной власти. В Основном законе РФ предусмотрено разграничение предме-

тов власти и полномочий между федеральными органами власти и органами государственной власти субъектов РФ. К полномочиям органов государственной власти субъектов РФ Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» (2003) относит решение вопросов «организации и осуществления региональных и межмуниципальных программ и проектов в области физической культуры и спорта».

Среди приоритетных задач *территориальных органов управления физической культурой и спортом* на уровне субъекта РФ можно выделить следующие:

- развитие массовой физической культуры и спорта на своих территориях и создание равных условий для занятий спортом всех групп населения – детей, молодежи, взрослых, инвалидов и т.д.;
- строительство, модернизация и эксплуатация спортивных сооружений, обеспечение их доступности для всех групп населения;
- организация условий для занятий физической культурой и спортом всех желающих;
- проведение массовых спортивных мероприятий и праздников;
- оказание содействия в развитии спорта высших достижений, а в отдельных случаях и профессионального спорта;
- финансирование спортивных организаций и спортивных сооружений из регионального и местного бюджетов.

Как уже отмечалось, в современных условиях существенно расширились возможности *Олимпийского комитета России* (ОКР). В настоящее время Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» является добровольным, самоуправляемым, неправительственным общественным объединением – союзом юридических лиц – общественных объединений физкультурно-спортивной направленности, признанным Международным олимпийским комитетом.

При реализации своих уставных целей ОКР может взаимодействовать с органами государственной власти Российской Федерации в том случае, если такое взаимодействие не противоречит Олимпийской хартии МОК, а также неправительственными организациями, не допуская оказания на себя политического, юридического, религиозного и экономического давления, несовме-

стимого с обязательствами ОКР по выполнению Олимпийской хартии МОК.

Основными целями ОКР являются:

– представление Российской Федерации в соответствии с Олимпийской хартией МОК на Олимпийских играх, юношеских Олимпийских играх, а также во всех региональных, континентальных и всемирных спортивных соревнованиях, проводимых или патронируемых МОК;

– продвижение и пропаганда на территории Российской Федерации фундаментальных принципов и ценностей олимпизма, в частности, в области спорта и образования, участие в реализации олимпийских образовательных программ во всех школах, педагогических институтах и университетах, специализирующихся на спорте и физической культуре;

– содействие развитию массового спорта и спорта высших достижений во всех регионах России; укрепления позиций и повышения престижа российского спорта на международной арене;

– участие в подготовке и переподготовке спортивных руководителей и иных специалистов в области управления спортом, организация научно-практических конференций, совещаний и семинаров;

– борьба за обеспечение чистоты спорта, в том числе путем неуклонного соблюдения и выполнения требований Всемирного антидопингового кодекса;

– борьба против любых форм дискриминации и насилия в спорте.

Для достижения своих уставных целей ОКР:

– участвует в подготовке, формировании, утверждении и обеспечении сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта для их выступления на Олимпийских играх и других комплексных международных спортивных мероприятиях во взаимодействии с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийскими спортивными федерациями, иными общероссийскими общественными объединениями, органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и региональными общественными объединениями, созданными для развития, пропаганды и популяризации олимпийского движения;

– в обязательном порядке участвует в Играх Олимпиады и Олимпийских зимних играх;

– комплектует, организует и возглавляет делегацию на Олимпийских играх, юношеских Олимпийских играх, а также во всех региональных, континентальных и всемирных спортивных соревнованиях, проводимых или патронируемых МОК;

– внедряет и применяет Всемирный антидопинговый кодекс для обеспечения соответствия Всемирному антидопинговому кодексу антидопинговой политики и правил ОКР, в том числе в вопросах, касающихся членства, финансирования, решений по результатам тестирования, а также учитывает роли и ответственность национальных олимпийских комитетов (далее – НОК), предусмотренные Всемирным антидопинговым кодексом;

– создает и поддерживает олимпийские общественные академии, олимпийские музеи, а также культурные программы, связанные с олимпийским движением;

– содействует сохранению и развитию национальных видов спорта, проведению народных игр;

– содействует в организации занятий физической культурой и спортом среди инвалидов;

– защищает интересы спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов физической культуры и спорта;

– участвует в создании и поддержке фондов и благотворительных организаций в пользу массового спорта и спорта высших достижений, а также реализует ряд других мероприятий, связанных с развитием современного спорта.

Олимпийский комитет России реализует выполнение стоящих перед ним уставных задач и программ развития физической культуры и спорта за счет собственных источников финансирования, в том числе за счет добровольных пожертвований граждан и организаций, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном порядке.

ОКР имеет право: осуществлять в установленном законом порядке предпринимательскую деятельность; создавать хозяйственные товарищества, общества и другие организации, обладающие правами юридических лиц; проводить денежно-вещевые лотереи, культурно-спортивные мероприятия; осуществлять рекламно-спонсорскую деятельность; в установленном законом порядке осуществлять внешнеэкономическую деятельность, вступать в международные (неправительственные) объединения, поддерживать прямые международные контакты и связи; заключать соответствующие соглашения; представлять олимпийское движение России; свободно распространять информацию о своей

деятельности; учреждать средства массовой информации и осуществлять издательскую деятельность; участвовать в выработке решений органов государственной власти и органов местного самоуправления в порядке и объеме, предусмотренном законом Российской Федерации.

ОКР имеет исключительное право на использование одобренных МОК и принадлежащих ОКР эмблемы, флага, девиза, символики с использованием этих атрибутов, а также исключительное право продажи лицензии на использование логотипов и символики на продукции и услугах.

Руководящими органами ОКР являются: Олимпийское собрание, Исполком ОКР и бюро Исполкома, Исполнительный директор. Административная власть по всем вопросам деятельности ОКР принадлежит его президенту.

Как уже отмечалось ранее, развитием адаптивного спорта активно занимаются *Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России*, целями работы которых являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх, Всемирных специальных Олимпийских играх.

Эти общественные организации создают условия для физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом

индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России реализуют выполнение стоящих перед ними уставных задач и программ развития физической культуры и спорта за счет собственных источников финансирования, в том числе за счет добровольных пожертвований граждан и организаций, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном порядке.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций. Физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов, организуют проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту.

Процесс демократизации Российского общества вывел на принципиально новый уровень роль, значение и место **всероссийских федераций по видам спорта**. Речь идет не только о том, что они теперь стали полномочными членами соответствующих международных спортивных организаций. Не менее важен и обретенный ими в 1991–1992 гг. статус независимых неправительственных общественных объединений, управляющих на федеральном уровне развитием своего вида спорта.

В Федеральном законе о физической культуре и спорте определено: «Общероссийская спортивная федерация – является общественной организацией, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд».

Аккредитацию всероссийских спортивных федераций в соответствии с Законом осуществляет федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, на органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации возлагается обязанность аккредитации региональных спортивных федераций.

Для аккредитации общероссийской спортивной федерации необходимо – наличие в числе ее членов аккредитованных региональных спортивных федераций более половины субъектов Российской Федерации. Наряду с этим, необходимо представить документы, подтверждающие: признание федерации Олимпийским комитетом России (для федераций, входящих в состав международных спортивных объединений, признанных МОК); членство в международном объединении (если она входит в такое объединение); принятые федерацией правила проведения соревнований по виду спорта, который она представляет; положение об отборе и формировании сборных команд для участия в международных соревнованиях.

Спортивные федерации занимаются организацией подготовки спортсменов массового спорта и спорта высших достижений по определенному виду спорта, которые готовятся преимущественно в физкультурно-спортивных обществах, ведомственных физкультурных организациях и местных спортивных структурах – спортивных клубах и спортивных школах разного ранга, финансируемых из государственного и муниципального бюджетов.

Высшим органом управления всероссийской федерации является общее собрание ее членов, на котором избирается его президиум, возглавляемый президентом федерации.

Президиум федерации образует: тренерский совет, спортивно-техническую комиссию, коллегия судей, комиссию по детскому и юношескому спорту, комиссию по пропаганде. По мере необходимости из актива могут быть образованы и другие комиссии. Так, в структуре отдельных федераций созданы комитеты и комиссии по паралимпизму, занимающиеся развитием соответствующих видов спорта среди инвалидов.

Группу государственных и общественных органов отраслевого управления, в задачи которых также входит организация работы по физическому воспитанию населения, образуют отдельные отраслевые **министерства и ведомства**.

Как уже отмечалось, к государственным органам управления физическим воспитанием отраслевой компетенции относятся

отделы физического воспитания соответствующих министерств (**образования, внутренних дел, по чрезвычайным ситуациям, обороны**). Определенными признаками государственной формы управления является наличие государственных программ по физическому воспитанию в руководимой ими отрасли и обязательные формы физической подготовки сотрудников, а также наличие финансирования из государственного бюджета.

Так, например, Министерство образования, которое руководит работой большинства учебных заведений, осуществляет:

- разработку учебных программ по физическому воспитанию;
- финансирование проведения всех форм занятий с детьми, урочных и внеурочных (спортивные секции, походы, соревнования, спортивно-массовые мероприятия);
- создание базы для занятий (строительство и ремонт спортивных залов, бассейнов, площадок и стадионов, приобретение оборудования и спортивного инвентаря и т.д.);
- подготовку и переподготовку кадров по физическому воспитанию;
- проведение систематического контроля состояния учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию.

Организация физического воспитания органами народного образования обеспечивается при содействии Министерства спорта, туризма и молодежной политики, территориальных комитетов по физической культуре, спорту и туризму, а также профсоюзов, органов здравоохранения, спортивных и общественных организаций, независимо от ведомственной принадлежности.

Наконец сохраняется в нынешней структуре управления физкультурно-спортивным движением роль и место спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций. Больше того, после периода насильственной ликвидации физкультурно-спортивных обществ их число в последнее время растет, происходит их естественная реставрация.

**Физкультурно-спортивные общества** как общественные организации ведут спортивную работу по отраслевому признаку, занимаются развитием как массового спорта, так и спорта высших достижений в своих отраслях, а также в добровольно присоединившихся к ним организациях, подчиняющихся их уставу и принимающих специфику работы этого общества.

Являясь общественными организациями ФСО, так же, как и Олимпийский комитет России, и спортивные федерации в со-

ответствии с «Типовым уставом», принимают свой устав, учитывая их специфику. Устав утверждается общим собранием или конференцией, которые являются высшими органами руководства работой любой общественной организации. Повседневная работа и руководство ФСО осуществляется советом, избранным на конференции в составе председателя или президента, его заместителей и членов президиума.

Сложность и специфичность физической культуры и спорта как социально-экономической системы требует комплексной организации управления ею. Осуществляемая в настоящее время структура управления, с одной стороны, позволила более четко распределять и координировать управленческие усилия, а с другой стороны, обусловила повышение административной и функциональной обособленности, формирование узковедомственных интересов. С целью объединения и координации деятельности в этой сфере на этапе формирования новой структуры Президент России в июне 1992 г. подписал указ о создании при Правительстве Российской Федерации Координационного совета по физической культуре и спорту, на который возлагались обязанности разработки и проведения в жизнь государственной политики в области физического воспитания и спорта, координации деятельности государственных, общественных и спортивных организаций.

Впоследствии эта организация была переименована в Координационный комитет по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, а в настоящее время правопреемником ее стал **Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани.**

Совету приданы функции *совещательного органа* по вопросам согласования государственных программ, проектов, законодательных и правительственных актов, предложений в области физической культуры и спорта.

В настоящее время его деятельность сосредоточена на выработке предложений по определению приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта, включая пропаганду здорового образа жизни, и мер по ее реализации; рассмотрение вопросов государственной поддержки спорта высших достижений и подготовку предложений по соз-

данию благоприятных условий для его развития; рассмотрение вопросов, связанных с подготовкой российских спортсменов для участия в Олимпийских и Паралимпийских играх, а также подготовки и проведения Олимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи и многие другие.

Совет формируется в составе председателя Совета (Президент Российской Федерации), первого заместителя председателя Совета, заместителей председателя Совета, секретаря и членов Совета, которые принимают участие в его работе на общественных началах.

Из-за динамичности процесса общих преобразований в стране следует ожидать и новых изменений в структуре управления физической культурой и спортом. В частности, учитывая мировые тенденции в современном зрелищном спорте, можно предвидеть создание ассоциации профессионального спорта. Отдельные элементы этой структуры уже сформированы в федерациях по игровым видам, а также по отдельным единоборствам, велоспорту и т.д.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Какие основополагающие позиции обуславливают характер и структуру государственных систем управления? По какому принципу строилось управление физкультурно-спортивным движением в нашей стране до 1992 г.?
2. Какие новые идеи, принципиально конфликтующие с прежними установками, заложены в современную систему управления физической культурой и спортом?
3. Чем является и какие направления работы осуществляет Комитет Государственной Думы по физической культуре и спорту?
4. Какие организации обладают верховной исполнительной властью в различных сферах физкультурно-спортивного движения?
5. Какие государственные организации несут функции верховной исполнительной власти в области физической культуры и спорта?
6. Какие общественные организации несут функции верховной исполнительной власти в области физической культуры и спорта?
7. Какие организации в структуре управления физкультурно-спортивным являются общественно-государственными?
8. Составьте принципиальную схему, отражающую структурные особенности управления российским физкультурно-спортивным движением на современном этапе.
9. Чем и как характеризуется идея передачи властных полномочий?



10. Каковы структура и функции Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации?
11. Какие министерства принимают участие в опосредованном управлении развитием физической культуры и спорта? Какую работу по физическому воспитанию различных групп населения осуществляют их специализированные подразделения?
12. Каковы функции территориальных органов управления физической культурой и спортом?
13. Каковы структура и функции Олимпийского комитета России?
14. Каковы функции Паралимпийского комитета, Сурдлимпийского комитета и Специальной олимпиады России?
15. Каковы функции спортивных федераций России?
16. Каковы роль и место физкультурно-спортивных объединений, а также ведомственных физкультурных организаций в системе управления физкультурно-спортивным движением? Каков основной принцип их работы?
17. Для чего создаются Федеральные и региональные центры спортивной подготовки?
18. Каковы функции Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани?

## ГЛАВА 20

### Современная система спортивных школ и подготовки спортивных резервов в России

#### 20.1. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе

Развитие спорта и спортивного движения в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. Перед системой спортивных школ стояли и стоят две основные задачи – воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений.

Понятие «*спортивные резервы*» в широком смысле слова неразрывно связано с социально обусловленными факторами, включающими всю совокупность достижений общества в воспитании

молодежи, развитию массовой физической культуры и спорта, а также демонстрации высшего спортивного мастерства, завоевании ведущих позиций на международной спортивной арене. В более узком понимании, *спортивные резервы* – это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

В настоящее время принята следующая *классификация спортивных резервов*.

*Действующий резерв* – контингент перспективных спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами или членами сборных команд страны. Они должны соответствовать уровню требований мастеров спорта международного класса, успешно выступать на чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях олимпийского цикла.

*Ближайший резерв* – контингент одаренных спортсменов, способных в течение олимпийского цикла пополнить число кандидатов в сборные команды страны. При определении ближайшего спортивного резерва учитывается комплекс показателей, определяющих дальнейший рост спортивных результатов, а также возможность успешного выступления на юношеских и юниорских первенствах мира, Европы и других международных и всероссийских соревнованиях. В характеристике ближайшего резерва учитываются возрастные требования к спортсменам, стажу тренировки и соревновательной подготовки, соответствие модельным характеристикам.

*Потенциальный резерв* – контингент юных спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, спортивных секциях общеобразовательных школ, спортивных коллективах.

Современная подготовка спортивных резервов ведется на основе научно-методических положений, разработанных отечественными учеными. Результаты исследований последних лет внесли положительный вклад в совершенствование организационно-методических основ подготовки юных спортсменов. Основные методические положения предусматривают преемственность задач, средств и методов занятий с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми, неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки при соблюдении

оптимального их соотношения на разных квалификационно-возрастных этапах, должную взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки. Эти положения составляют основу программно-методических документов, регламентирующих работу спортивных школ различного типа.

К основным *программно-методическим документам*, регламентирующим работу спортивных школ относятся: Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Российской Федерации «Об образовании», типовые образовательные программы по видам спорта для спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Единая всероссийская спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта (где, в частности, оговаривается использование того или иного инвентаря в зависимости от возраста занимающихся). Эти и ряд других документов определяют нормативно-правовые, организационно-управленческие, научно-методические и материально-технические стороны работы спортивных школ.

Наряду с этим к программно-методическим документам следует отнести разработанную федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и утвержденную Правительством Российской Федерации в августе 2009 г. Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Вопросы, связанные с открытием школ и руководством ими, подбором и расстановкой кадров, ведением документальной отчетности, являются организационными вопросами. К методическим вопросам относятся: порядок комплектования контингента учащихся спортивных школ, организация учебно-тренировочного процесса, регламентация режимов учебно-тренировочной работы и набора в группы, планирование подготовки спортивных резервов и др.

Спортивным школам рекомендовано организовывать образовательный и учебно-воспитательный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств и методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

## 20.2. Организационная структура подготовки спортивных резервов

Организационная структура отечественного спортивного движения включает в себя государственные и общественные спортивные организации, которые на федеральном, территориальном и местном уровнях осуществляют управление подготовкой спортивных резервов. К таким организациям относят: Министерство спорта, туризма и молодежной политики, система территориальных органов управления физической культурой и спортом; специализированные подразделения отдельных отраслевых министерств; Олимпийский комитет России; Всероссийские и территориальные федерации по видам спорта; физкультурно-спортивные общества и спортивные клубы. Непосредственная подготовка спортивных резервов ведется в подведомственных им учреждениях, к которым относятся ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, специализированные спортивные классы общеобразовательных школ, ШВСМ, МЦОП.

**ДЮКФП** (детско-юношеские клубы физической подготовки) открывают на базе общеобразовательных школ, в системе профессионально-технического образования, по месту жительства и в других детско-юношеских учреждениях для проведения спортивно-оздоровительной работы с детьми в возрасте 6–15 лет.

**ДЮСШ** (детско-юношеские спортивные школы) открывают в системе органов управления физической культурой и спортом, а также органов народного образования, в системе профессионально-технического образования, в структуре ФСО, при спортивных клубах, учебных заведениях и при других физкультурно-спортивных организациях для проведения учебно-тренировочной работы с детьми и подростками. Спортивные школы создают в целях реализации программ дополнительного образования детей. ДЮСШ могут быть как комплексными (проводящими работу по нескольким видам спорта), так и ориентированными на какой-то один вид спорта. Структурные подразделения спортивной школы рекомендуется создавать в виде отделений по виду (видам) спорта или этапу подготовки. Количество учебных групп (секций) в отделении, а также количество специалистов (тренеров-преподавателей, хореографов, концертмейстеров и др.), привлекаемых спортивной школой для работы с обучающимися, определяется учреждением исходя из утвержденной учредителем сметы доходов и расходов. Обязательными условиями для откры-

тия спортивных школ является наличие собственной или арендуемой спортивной базы для проведения учебно-тренировочного процесса, административных и вспомогательно-хозяйственных помещений, обеспеченность финансированием, руководящими и тренерскими кадрами.

С 2000 г. в системе спортивных школ стали активно создаваться различные учреждения дополнительного образования для инвалидов. В спортивных школах разного уровня открывают отделения или отдельные группы, в которых занимаются лица с ограниченными возможностями. Организуются детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки.

**СДЮШОР** (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) создают на базе существующих ДЮСШ, в которых администрация и тренерско-преподавательские кадры достигли высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов. Обоснованием открытия спортивной школы в виде СДЮШОР, как правило, является необходимость обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд (команд по игровым видам спорта) муниципального образования или субъекта Российской Федерации по олимпийским видам спорта.

Рекомендуемые условия функционирования СДЮШОР:

- наличие образовательных программ спортивной подготовки повышенного уровня (спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство), в том числе экспериментальных и авторских;

- наличие высококвалифицированных тренерских кадров, обеспечивающих реализацию данных образовательных программ;

- наличие региональной системы соревнований по культивируемому (олимпийскому) виду спорта (дисциплине), позволяющей выполнять юным спортсменам установленные нормативные требования по видам спорта;

- традиционность и популярность данного вида спорта в регионе, наличие в регионе спортивных клубов, команд мастеров, ШВСМ или центров спортивной подготовки, в которых обучающиеся СДЮШОР могли бы продолжить спортивную деятельность.

СДЮШОР, так же как и ДЮСШ, могут иметь одно или несколько отделений по смежным видам спорта. Поэтому слово

«специализированная» нельзя относить к понятию профиля школы (то есть школа по легкой атлетике, школа по плаванию и т.д.). Имеется в виду, что в специализированных школах, в отличие от ДЮСШ, ведется большая работа по подготовке спортсменов высокого класса для пополнения сборных команд по олимпийским видам спорта, что является основным показателем их деятельности.

После окончания олимпийского цикла сеть СДЮШОР должна переаттестовываться с учетом итогов работы и вклада каждой школы в подготовку спортсменов высокого класса. В СДЮШОР предусмотрена повышенная (по сравнению с ДЮСШ) оплата труда тренеров-преподавателей и руководящих работников.

В отличие от более ранних инструктивных документов, фиксировавших должны возрастные параметры спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, действующие документы, регламентирующие деятельность ДЮСШ и СДЮШОР, устанавливают лишь рекомендуемый минимальный возраст зачисления учащихся в отделения по видам спорта: *6 лет* – гимнастика спортивная (девочки), гимнастика художественная, фигурное катание; *7 лет* – акробатика, воднолыжный спорт, гимнастика спортивная (мальчики), настольный теннис, плавание, теннис, ушу, фристайл, шахматы, шашки; *8 лет* – бадминтон, баскетбол, горнолыжный спорт, спортивное ориентирование, футбол; *9 лет* – бейсбол, биатлон, водное поло, волейбол, гандбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, лыжное двоеборье, парусный спорт, прыжки на лыжах, регби, хоккей на траве, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, шорт-трек; *10 лет* – атлетизм, бильярдный спорт, бокс, велоспорт, вольная борьба, гиревой спорт, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, каратэ-до, кекусинкай, кикбоксинг, классическая борьба, самбо, санный спорт, скалолазание, современное пятиборье, стрельба пулевая, тхэквондо, триатлон, тяжелая атлетика (юноши), фехтование; *11 лет* – конный спорт, стрельба из лука, стрельба стендовая; *13 лет* – тяжелая атлетика (девушки).

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований спортивная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с четырехлетнего возраста).

Условиями данного набора является:

- наличие письменного заявления одного из родителей ребенка;

– наличие образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

– наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или свидетельства о прохождении специальных курсов повышения квалификации.

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся в спортивной школе – 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год).

Инструктивными документами определено, что ДЮСШ и СДЮШОР обладают правами юридического лица. На базе ведущих ДЮСШ и СДЮШОР могут создаваться республиканские, краевые, областные, городов Москвы и Санкт-Петербурга спортивные школы, на которые дополнительно возлагаются обязанности организационно-методического руководства деятельностью других спортивных школ, а также проведение спортивно-массовых мероприятий на соответствующей территории.

В последние годы значительно усложнили требования к организации подготовки квалифицированных спортсменов. Это привело к поиску новых, более эффективных форм работы спортивных школ.

Еще в 1971 г. в нашей стране начали работу первые общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля (**ОШИСП**), созданные по примеру бывшей ГДР. В условиях школы-интерната дети находились круглосуточно на полном обеспечении. Условия компактного проживания юных спортсменов и возможности более рациональной организации учебы, быта, тренировки и восстановительных мероприятий позволяли повысить эффективность подготовки спортивного резерва.

Сеть ОШИСП постоянно расширяли, их укрепляли наиболее квалифицированными тренерскими кадрами. Создавали ОШИСП, как правило, в крупных спортивных центрах (чаще всего – областных), при наличии современной материальной базы. Кадровый вопрос помогала решать и весьма выгодная система начисления заработной платы тренерам-преподавателям ОШИСП при условии совмещения тренерской и воспитательной работы.

С 1989 г. и в последующий период все ОШИСП преобразованы в училища олимпийского резерва (**УОР**), по существу с сохранением их структуры, но с некоторым изменением состава решаемых задач. Под крышей УОР теперь объединены три организации: общеобразовательная и спортивная школа, а также среднее профес-

сиональное учебное заведение, где помимо подготовки спортивной смены осуществляют подготовку физкультурно-спортивных кадров среднего звена (тренеров по спорту). Такие организационные изменения позволяют начинать работу с более старшими по возрасту и квалификации спортсменами – учащимися старших классов и продлить срок пребывания сильнейших спортсменов в стенах училищ до возраста 21–22 года и старше.

Училища олимпийского резерва имеют возможность самостоятельно определять формы и методы организации учебной, учебно-тренировочной и воспитательной работы, сроки начала занятий и проведения каникул, вводить экстернат по определенным предметам, организовывать группы с углубленной программой по специальным дисциплинам. Кроме работы со своими учащимися УОР имеют возможность организовывать учебно-тренировочные сборы с переменным составом спортсменов-кандидатов на поступление в училище общим сроком до 60 дней в году.

Учащиеся УОР обеспечиваются бесплатно общежитием, питанием, учебниками, табельной спортивной формой и средствами восстановления. Для обеспечения учебного процесса в период проведения учебно-тренировочных сборов УОР может направлять в места их проведения преподавателей общеобразовательных и специальных дисциплин.

Такая форма организации занятий позволила подготовить многих выдающихся спортсменов (чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр). Наряду с этим, к сожалению, в работе отдельных УОР (как и в работе большинства прежних ОШИСП) четко проявилась тенденция к систематическому форсированию подготовки юных спортсменов, что выражается в излишне специализированном ее характере на ранних этапах занятий, пренебрежении к средствам ОФП, в неоправданно высоких объемах осваиваемых спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д. Такой подход должен быть исключен из практики тренерской работы в УОР. Ведь именно в них в настоящее время сосредоточены самые способные юные спортсмены – наш золотой фонд, к которому должно быть самое бережное отношение.

Начиная с 1974 г. получили развитие **специализированные классы по видам спорта**, с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом. Они являются совместной формой работы спортивных школ и общеоб-

разовательных учреждений (учреждений начального и среднего профессионального образования) с целью обеспечения условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом. Специализированные классы открывают в образовательных учреждениях по договору со спортивной школой и согласованию с учредителями при условии финансового обеспечения, наличия собственной или арендуемой спортивной базы. Специализированные классы, как правило, комплектуют из числа наиболее перспективных в спортивном отношении обучающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года.

Режим учебного дня, расписание занятий и учебно-тренировочный процесс для специализированных классов устанавливают администрация образовательного учреждения совместно с администрацией спортивной школы. Учебно-тренировочные занятия для обучающихся специализированных классов рекомендуют проводить не реже двух раз в день (не менее 10 раз в неделю). При проведении двухразовых учебно-тренировочных занятий планирование первых уроков (занятий) по общеобразовательным предметам переносят на более позднее время.

Обучающихся специализированных классов, не выполнивших требования по уровню спортивной подготовки, рекомендуется переводить в другие классы данного учреждения или другое образовательное учреждение только по окончании учебного года.

Оплата труда тренеров-преподавателей и других специалистов спортивного профиля, осуществляющих работу с обучающимися специализированных классов, как правило, производится за счет спортивной школы, им может быть установлена доплата за счет собственных или привлеченных средств общеобразовательного учреждения.

По замыслу, преимущество этой формы заключается в создании прочного контакта между учителями и тренерами, а также в сохранении постоянной связи детей с семьей. Однако практика показывает, что добиться такого прочного контакта участвующих сторон удается, к сожалению, далеко не везде. Объединенными усилиями учителей, тренеров и родителей можно добиться многого, если помнить об идее создания спецклассов – создании условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**ШВСМ** (школы высшего спортивного мастерства) создают при городских, областных, краевых и республиканских органах

управления физической культурой и спортом. Они осуществляют работу со спортсменами – кандидатами или членами сборной команды России, их комплектуют из числа лучших выпускников ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, секций спортивных организаций. Они ведут работу по принципу межведомственного организационно-методического и учебно-тренировочного центра подготовки кандидатов в сборные команды страны. Тренеры ШВСМ работают со спортсменами постоянного (регулярно тренирующимися под их руководством) и переменного состава (привлекаемыми на время учебно-тренировочных сборов и соревнований и постоянно занимающимися под руководством тренеров, не работающих в штате ШВСМ). Тренеры-преподаватели ШВСМ призваны оказывать методическую помощь тренерам ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ФСО и ведомственных физкультурных организаций в их практической работе.

**МЦОП** (межведомственные центры олимпийской подготовки) являются учебно-тренировочными, спортивно-методическими подразделениями региональных федераций по видам спорта. Они формируются на базе учащихся СДЮШОР, УОР, ШВСМ и функционируют в режиме постоянно действующего сбора с переменным составом спортсменов, к работе с ними привлекают их личных тренеров или сильнейших тренеров соответствующих регионов.

Задачами МЦОП являются:

– подготовка спортсменов, способных в течение олимпийского цикла войти в состав сборной команды страны и достичь уровня результатов международного класса;

– организация для сильнейших спортсменов региона централизованной подготовки, профилактических и восстановительных мероприятий, углубленных медико-биологических обследований;

– разработка единой организационной концепции отбора и многолетней подготовки спортсменов региона, координация планирования и управления подготовкой спортивных резервов по виду спорта;

– организация работы по повышению профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров путем проведения стажировки и открытых занятий.

В соответствии с научно обоснованными этапами многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего мастерства) учебно-тренировочный процесс

с учащимися спортивных школ подразделяется на несколько этапов: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В настоящее время эти этапы законодательно закреплены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Каждый этап обучения является звеном в общей системе многолетней подготовки спортсмена, имеет конкретные задачи и связан с определенным возрастом и квалификацией занимающихся, а также с решаемыми задачами в конкретной спортивной школе того или иного типа.

В спортивных школах разного типа, согласно Положению о них, открывают группы определенного контингента:

ДЮКФП – спортивно-оздоровительной и начальной подготовки, а при наличии условий и возможностей (по решению учредителей) учебно-тренировочные;

ДЮСШ – начальной подготовки и учебно-тренировочные, а при наличии условий и возможностей рекомендуется открытие и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

СДЮШОР – учебно-тренировочные, спортивного совершенствования (группы начальной подготовки и высшего спортивного мастерства – рекомендуются при наличии условий и возможностей);

ШВСМ, УОР, МЦОП – спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (учебно-тренировочные группы – рекомендуются при наличии условий и возможностей).

Разделение контингента учащихся на группы не является условным, а определяет целенаправленность и законченность курса обучения на данном этапе подготовки. Для всех групп предусмотрена система отбора, перевода и выпуска учащихся.

В принятых в 2006 г. Методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации определены условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие годы обучения:

– на *спортивно-оздоровительной* этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также те, кто уже занимается спортом, но не имеет по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки;

– на *этап начальной подготовки* зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказа-

ний. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности (продолжительность этапа 1–3 года);

– на *учебно-тренировочный этап* подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года занятий, при выполнении ими требований по общей и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения происходит при условии положительной динамики общей и специальной физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с требованиями образовательных программ (продолжительность этапа – 4–5 лет);

– на *этап спортивного совершенствования* зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта (по игровым видам спорта – не ниже первого спортивного разряда); перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (продолжительность этапа – 3 года);

– на *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и выполнившие (подтвердившие) норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса (возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этого этапа).

Перевод обучающихся в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача. Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

В настоящее время в России функционируют более 5 тыс. образовательных учреждений спортивной направленности (326 ДЮКФП, 3502 ДЮСШ, 1293 СДЮСШОР, 44 УОР, 99 ШВСМ). В них проходят подготовку около 3,3 млн юных спортсменов, из которых 11,1 тыс. задействованы в спорте высших достижений. Подготовку обеспечивают 103,2 тыс. тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, из них более 43%

имеют профессиональное образование, 34% – высшую и первую квалификационные категории.

Учреждения спортивной направленности развивают более 110 видов спорта. Самыми популярными среди них являются такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки (более 200 тыс. занимающихся). Около 10,8 тыс. спортивных сооружений находится на балансе спортивных школ.

Таким образом, действующая в Российской Федерации организационная структура обеспечивает необходимые условия для многолетней подготовки спортсменов – от новичков до мастеров спорта международного класса, позволяя решать при этом оздоровительные и воспитательные задачи с достаточно большими контингентами детей, подростков и молодежи.

### 20.3. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводят в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 рабочих недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Подготовку спортсменов по различным видам спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования детей,

образовательных учреждениях среднего профессионального образования и других организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, проводят в соответствии с учебно-тренировочными программами. Организация учебно-тренировочной деятельности без использования учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов не допускается.

Программы подготовки спортсменов разрабатываются тренерами-преподавателями спортивных школ на основе программно-методических документов и утверждаются на тренерских советах отделений, а также директором спортивной школы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяют самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, учета квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, установленных для работников физической культуры и спорта, а также расчета количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в текущем учебном году.

Среди инструментов организационно-методического управления важная роль принадлежит разработке и обоснованию основных направлений деятельности, которые должны быть представлены в документации по планированию и учету работы спортивной школы.

Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является **Годовой план спортивной школы**, утверждаемый вышестоящей организацией. Он включает: задачи на учебный год; разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы; медицинское обеспечение учащихся; повышение квалификации кадров; задачи в работе с родителями и с общеобразовательной школой.

В раздел *учебной работы* должны быть включены: расчет количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в теку-

щем учебном году; распределение нагрузки тренерам и уточнение списочного состава их групп; утверждение программ подготовки спортсменов; расписание занятий, график участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и т.д.

В разделе *воспитательной работы* планируют беседы и диспуты на морально-этические темы, встречи с победителями и призерами крупнейших международных и республиканских соревнований, проведение с ними совместных тренировочных занятий, показательные выступления учащихся в спортивных и общеобразовательных школах, проведение открытых первенств УОР, СДЮШОР и ШВСМ с приглашением спортсменов из различных спортивных школ региона и т.д. В числе других особого внимания заслуживает направление, которое связано с поддержанием контактов с выпускниками спортивной школы.

Эффективность управления подготовкой юных спортсменов во многом определяется профессиональной подготовленностью тренерско-преподавательского состава. Поэтому работа по *повышению квалификации* тренеров является весьма существенным звеном в деятельности спортивных школ. Она осуществляется в основном через проведение открытых тренировочных занятий и методическую учебу. Опыт работы многих школ показывает, что одна из действенных форм повышения знаний – ежемесячные методические занятия с докладами тренеров по запланированной на год тематике. После обсуждения и внесения корректив тренер готовит реферат, который хранится в методическом кабинете. Такой подход дает возможность в сравнительно короткий срок накопить ценный материал, включающий в себя не только современную научно-методическую информацию, но и опыт работы самих тренеров. Другая форма повышения знаний – все шире практикуемая в настоящее время на занятиях стажировка ведущих специалистов на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Организационные аспекты управления тесно связаны с принятием определенных решений. В целях практического осуществления их коллегиальности в спортивных школах под председательством директора создается *педагогический совет*, в состав которого входят заместители директора, старшие тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинские работники, представители спортивных организаций и родительского комитета. Педагогический совет собирается не реже одного раза в квартал и обсуждает

основные вопросы работы школы, опыт подготовки юных спортсменов, итоги деятельности по различным направлениям. В отделениях по видам спорта создаются *тренерские советы*, которые анализируют методику подготовки, обсуждают комплектование команд и т.д.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляет врач спортивной школы, а при его отсутствии – кабинет врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляет врачебно-физкультурный диспансер не менее двух раз в год, а также дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях и после болезней и травм. Кроме того, необходимо вести контроль по использованию занимающимися фармакологических средств. В случае наличия в спортивной школе штатных медицинских работников рекомендуется возложить на них непосредственный медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что понимается под термином «спортивные резервы»?
2. Какая группа спортсменов составляет действующий резерв?
3. Какой контингент спортсменов входит в категорию ближайшего резерва?
4. Кто составляет потенциальный спортивный резерв?
5. На каких методических основах строится подготовка спортивного резерва?
6. Какие организации входят в структуру спортивного движения в России?
7. Какие организации ведут непосредственную подготовку спортивного резерва?
8. Что представляет собой ДЮКФП? С каким контингентом и как они осуществляют работу?
9. Что такое ДЮСШ? При каких организациях и каким образом они осуществляют свою работу? Какие группы в них могут быть открыты?
10. Что представляет собой СДЮШОР? Что является основным показателем их деятельности? Какие группы могут быть в них открыты?



11. Что представляет собой организационная структура УОР?
12. Как и где открываются спортивные классы? Каков характер их работы?
13. Что представляет собой ШВСМ? С каким контингентом осуществляется в них работа? Какие группы могут быть открыты в ШВСМ?
14. Что представляет собой МЦОП? С каким контингентом осуществляется в них работа?
15. Каковы условия зачисления и перевода спортсменов на разные этапы подготовки в спортивных школах?
16. Что представляет собой годовой план спортивной школы? Какие разделы в него включаются? Как осуществляется по ним работа?
17. Какие формы учебно-тренировочной работы имеют место в спортивных школах? Как она проводится?
18. Кто разрабатывает и утверждает программы подготовки спортсменов и расписание занятий?
19. Как осуществляется медицинский контроль?

## ГЛАВА 21

### Критерии оценки работы тренеров спортивных школ

#### 21.1. Проблемы ранней специализированной тренировки

Долгое время считалось, что спортсмены, ставшие призерами крупнейших юношеских и юниорских соревнований, как наиболее талантливые, обязаны обеспечивать столь же высокие темпы прироста своей результативности и при переходе во взрослую возрастную группу. Поэтому основным критерием оценки работы тренера были результаты, показанные его воспитанниками (в том числе – юными) на текущих соревнованиях. Из-за такого подхода к оценке эффективности их деятельности многие тренеры стремились ускоренными темпами достигать высоких спортивных показателей учеников, не стесняясь в выборе средств и методов подготовки, преждевременно придавая ей излишне специализированный характер.

Однако в большинстве видов спорта высокие результаты с младшего возраста передаются «по эстафете», как правило, только до 16–18 лет. Дальше чаще всего следует потеря «палочки» и замена состава сборных команд почти полностью.

Анализ многолетних статистических данных и материалов соответствующих исследований говорит о том, что поиск путей, обеспечивающих дальнейшее успешное совершенствование юных спортсменов при переходе во взрослую категорию, является проблемой не только отечественного, но и мирового спорта в целом. Разработкой этих вопросов занимается большое число специалистов: тренеров, врачей, ученых. По данным, опубликованным в нашей и зарубежной печати, можно судить о том, что ранняя спортивная специализация повсеместно обеспечивает достижение высоких результатов в юношеском возрасте. В отдельных случаях атлеты, добившиеся этого, продолжают успешно выступать и при переходе в группу взрослых. Однако исследования, связанные с обработкой анкетных данных выдающихся спортсменов, особенно уже закончивших выступления, не подтверждают целесообразности ранней специализации в тех ее формах и методах, которые существуют в настоящее время и которые будут существовать до тех пор, пока главным мериллом качества работы детского тренера будет спортивный результат его юного воспитанника.

Известно, что специализированная тренировка обеспечивает особенно высокие темпы прироста спортивных результатов в первые 3–4 года. Затем наступает замедление темпов их роста, последующая стабилизация и наконец спад. Такая закономерность проявляется вне зависимости от возраста, в котором спортсмен приступил к специализированной тренировке. Поэтому, чем раньше он начинает специализацию, тем ранее оказывается в возрастной зоне индивидуально возможных высших достижений в данном виде спорта и соответственно ранее покидает ее. Выгодно ли это смещение, если учесть, что большинство спортивных дисциплин, даже самых «молодых», представлены в мировой элите атлетами со средним возрастом 20–23 года? Конечно, нет.

#### 21.2. Новые подходы к оценке эффективности работы детского тренера

Специалисты, отвечающие за общие направления развития детского и юношеского спорта в нашей стране, долгое время занимались поиском новых критериев, которые было бы целесообразно положить в основу оценки эффективности труда детских тренеров. Эта чрезвычайно ответственная и важная работа в полном объеме еще не завершена.

Но уже сейчас в основу таких оценок, введенных в действие инструктивными документами, положены некоторые критерии, которые в совокупности ориентируют наставников на более рациональное построение системы многолетних занятий с юными спортсменами.

В частности, можно выделить следующие позиции, важность которых стала наконец оцениваться:

- сохранение количества занимающихся, первоначально набранных тренером и переходящих на последующие годы и этапы подготовки;
- количество спортсменов, переданных в спортивные школы более высокого уровня (например, в УОР и ШВСМ);
- попадание спортсменов в сборные команды и их успешное выступление в крупнейших соревнованиях;
- количество высококвалифицированных спортсменов (мастеров спорта, чемпионов России, Европы, мира и т.д.), которые в свое время занимались у данного тренера не менее 3–4 лет.

Очень важным моментом является то, что спортивный результат выведен из числа основных оцениваемых показателей на начальных этапах многолетней работы с юными спортсменами.

В качестве основных критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней подготовки атлетов рекомендованы:

- *спортивно-оздоровительный этап:*
  - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
  - стабильное развитие показателей физической подготовки наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
  - уровень освоения основ знаний гигиены, первой медицинской помощи и самоконтроля;
- *этап начальной подготовки:*
  - стабильность состава обучающихся, уровень их потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
  - динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
  - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- *учебно-тренировочный этап:*
  - состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающихся;

- динамика роста уровня специальной подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями юных спортсменов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;
- *этап спортивного совершенствования:*
  - уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
  - зачисление воспитанников спортивной школы в УОР и ШВСМ;
  - *этап высшего спортивного мастерства:*
    - стабильность успешных выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;
    - подготовка спортсменов для сборных команд России.

### **21.3. Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования\***

#### **21.3.1. Порядок и условия оплаты труда**

Важным компонентом деятельности руководства спортивной школы является распределение учебно-преподавательской нагрузки среди тренеров и определение размеров их заработной платы. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы, нормативы оплаты труда тренеров-преподавателей за одного занимающегося (в процентах от ставки заработной платы) на различных этапах спортивной подготовки представлены в табл. 21.1; 21.2.

В соответствии с законодательством Российской Федерации норма часов преподавательской работы за ставку заработной платы тренерам-преподавателям устанавливается в объеме 18 часов в неделю.

---

\* В основу раздела положены Методические рекомендации по установлению системы оплаты труда и материального стимулирования (утв. приказом Минспорттуризма России от 17.03.10 г. № 197).

Таблица 21.1

**Рекомендуемый объем учебно-тренировочной работы  
и наполняемости учебных групп на различных этапах  
многолетней спортивной подготовки**

№ п/п	Этапы многолетней подготовки спортсменов	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю)
1.	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	До 6
2.	Начальной подготовки	Первый год	15	30	6
		Второй год	12	24	9
		Третий год	12	24	9
3.	Учебно-тренировочный	Первый год	Устанавливается учреждением	20	12
		Второй год		20	14
		Третий год		16	16
		Четвертый год		16	18
		Пятый год		16	20
4.	Совершенствования спортивного мастерства	До года	Устанавливается учреждением	14	24
		Свыше года		12	28
5.	Высшего спортивного мастерства	Весь период		8	32

Система оплаты труда в спортивно-оздоровительных группах и на этапе начальной подготовки (оплата по нормативу за каждого занимающегося или в зависимости от объема недельной учебно-тренировочной работы) определяется учреждением по согласованию с учредителем. При применении нормативов за одного занимающегося оплата труда производится по фактической численности спортсменов в группе в пределах установленного максимального количества.

Рекомендуемый возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – 6–17 лет. Решение о проведении занятий

с детьми дошкольного возраста принимает орган исполнительной власти, орган местного самоуправления, в ведомственном подчинении которого находится учреждение, при наличии разрешения органов здравоохранения.

Таблица 21.2

**Рекомендуемые размеры нормативов оплаты труда  
тренера-преподавателя за подготовку одного занимающегося**

№ п/п	Этапы многолетней подготовки спортсменов	Период обучения (лет)	Рекомендуемый размер норматива оплаты в % от ставки заработной платы тренера-преподавателя за подготовку одного занимающегося	
			Группы видов спорта*	
			I	II
1.	Спортивно-оздоровительный	Весь период	2,2	2,2
2.	Начальной подготовки	До года	3	3
		Свыше года	6	5
3.	Учебно-тренировочный	До 2-х лет	9	8
		Свыше 2-х лет	15	13
4.	Совершенствования спортивного мастерства	До года	24	21
		Свыше года	39	34
5.	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Устанавливается учреждением	

**\* Примечания:**

а) к первой группе относятся виды спорта (спортивные дисциплины), включенные в программу Олимпийских игр, кроме командных игровых видов спорта;

б) ко второй группе относятся командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины), включенные в программу Олимпийских игр, а также виды спорта, не включенные в программу Олимпийских игр, но получившие признание Международного олимпийского комитета и включенные во Всероссийский реестр видов спорта.

По видам спорта (спортивным дисциплинам), включенным во Всероссийский реестр видов спорта, но не включенным в первую и вторую группы, нормативы оплаты труда тренеров-преподавателей рекомендуется устанавливать в размере на 25–50% ниже норматива, установленного для первой группы видов спорта.

Кроме основного тренера-преподавателя к проведению учебно-тренировочных занятий могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, общей физической подготовке и др.). Порядок их привлечения и оплаты труда определяется учреждением по согласованию с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, органом местного самоуправления, в ведомственном подчинении которого находится учреждение.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки. Общегоодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, должны выполняться следующие условия:

а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);

б) количественный состав не должен превышать: на этапе высшего спортивного мастерства – 8 чел.; совершенствования спортивного мастерства – 12 чел.; учебно-тренировочном – 16 чел. (для занимающихся свыше двух лет) и 20 чел. (для занимающихся до двух лет) с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

г) для экипажей и групповых спортивных дисциплин количественный состав не должен превышать двух экипажей и групп с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Система поощрений тренера-преподавателя и специалистов за участие в подготовке высококвалифицированного спортсмена, занявшего высокое рейтинговое место на крупных официальных соревнованиях (на примере выступлений в личных и командных неигровых видах спортивных дисциплин), представлена в табл. 21.3.

Размер норматива\* оплаты труда тренера-преподавателя за подготовку спортсмена высокого класса устанавливается по высшему нормативу на основании протоколов (выписки из протоколов) соревнований и действует с момента показанного спортсменом результата в течение одного календарного года, а по международным соревнованиям – до проведения следующих международных соревнований данного уровня.

Таблица 21.3

**Рекомендуемые нормативы оплаты труда тренера-преподавателя за подготовку спортсменов высокого класса**

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер норматива оплаты труда в % от ставки заработной платы тренера-преподавателя за подготовку одного спортсмена высокого класса
1. Личные соревнования, включая эстафеты, группы, пары, экипажи и т.п.			
1.1.	Олимпийские игры	1	До 200
	Чемпионат мира	1	
1.2.	Олимпийские игры	2–6	До 150
	Чемпионат мира	2–3	
	Чемпионат Европы	1–3	
	Кубок мира (сумма этапов или финал)	1–3	
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	1	
1.3.	Чемпионат мира	4–6	До 120
	Чемпионат Европы	4–6	
	Кубок мира (сумма этапов или финал)	4–6	
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	2–3	
	Чемпионат России	1–3	
	Кубок России (сумма этапов или финал)	1	

\* Размер норматива оплаты труда тренера-преподавателя за подготовку спортсмена высокого класса может быть изменен (увеличен) в нормативных правовых актах органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления при условии обеспечения финансовыми средствами.

Продолжение табл. 21.3

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер норматива оплаты труда в % от ставки заработной платы тренера-преподавателя за подготовку одного спортсмена высокого класса
1.4.	Олимпийские игры	Участие	До 100
	Чемпионат мира	Участие	
	Чемпионат Европы	Участие	
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	4–6	
	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1	
1.5.	Первенство мира (юниоры)	1–3	До 80
	Первенство Европы (юниоры)	1–3	
1.6.	Чемпионат России	4–6	До 60
	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	2–3	
1.7.	Первенство мира (юниоры)	4–6	До 50
	Первенство Европы (юниоры)	4–6	
	Первенство России (юниоры)	1–3	
	Первенство мира (юноши старшей возрастной группы)	1–3	
	Первенство Европы (юноши старшей возрастной группы)	1–3	
1.8.	Официальные всероссийские спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1–3	До 75
1.9.	Первенство России (юниоры)	4–6	
	Первенство России (юноши старшей возрастной группы)	1–3	
1.10.	Первенство России (юноши старшей возрастной группы)	4–6	До 70

Продолжение табл. 21.3

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер норматива оплаты труда в % от ставки заработной платы тренера-преподавателя за подготовку одного спортсмена высокого класса
1.11.	Официальные международные спортивные соревнования (юниоры, юноши старшей возрастной группы)	1–3	До 55
2. Соревнования в командных игровых видах спорта			
2.1.	Олимпийские игры	1	До 200
	Чемпионат мира	1	
	Чемпионат Европы	1	
2.2.	Олимпийские игры	2–6	До 150
	Чемпионат мира	2–3	
	Чемпионат Европы	2–3	
2.3.	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1–3	До 100
	Первенство мира (юниоры)	1–3	
2.4.	Первенство Европы (юниоры)	1–3	До 80
	Первенство мира (юниоры)	1–3	
2.5.	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	4–6	До 75
2.6.	Первенство мира (юноши старшей возрастной группы)	1–3	
	Первенство Европы (юноши старшей возрастной группы)	1–3	
2.7.	Официальные международные спортивные соревнования (юниоры)	1–3	До 70
	Официальные международные спортивные соревнования (юноши старшей возрастной группы)	1–3	

Окончание табл. 21.3

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер норматива оплаты труда в % от ставки заработной платы тренера-преподавателя за подготовку одного спортсмена высокого класса
2.8.	За подготовку команды (членов команды), занявшей места: – на чемпионате России	1–3	До 75
	– на первенстве России (юниоры)	1–2	
	– на первенстве России (юноши старшей возрастной группы)	1	
2.9.	За подготовку команды (членов команды), занявшей места: – на чемпионате России	4–6	До 60
	– на первенстве России (юниоры)	3–4	
	– на первенстве России (юноши старшей возрастной группы)	2–3	

**Примечание.** Юношеские Олимпийские игры приравниваются к первенству мира в соответствующей возрастной группе. Европейский юношеский олимпийский фестиваль приравнивается к первенству Европы в соответствующей возрастной группе. Всемирная универсиада приравнивается к официальным международным спортивным соревнованиям. Всероссийская универсиада приравнивается к официальным всероссийским спортивным соревнованиям. Спартакиада учащихся и спартакиада молодежи приравниваются к первенству России в соответствующей возрастной группе.

Если в период действия установленного размера норматива оплаты труда тренера-преподавателя спортсмен улучшил спортивный результат, размер норматива оплаты соответственно увеличивается и устанавливается новое исчисление срока его действия.

Если по истечении срока действия установленного размера норматива оплаты труда спортсмен не показал указанного в табл. 21.3 результата, размер норматива оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается в соответствии с этапом подготовки спортсмена.

В табл. 21.3 для международных спортивных соревнований учитываются только результаты спортсменов, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, а для всероссийских спортивных соревнований – включенных в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации.

Повышенный норматив оплаты труда тренера-преподавателя действует в отношении спортсмена, показавшего высокий результат.

К рекомендуемым минимальным должностным окладам, ставкам заработной платы с учетом обеспечения финансовыми средствами рекомендуется применять следующие повышающие коэффициенты\*:

- коэффициент квалификации;
- коэффициент специфики работы;
- персональный повышающий коэффициент.

Повышающие коэффициенты устанавливаются на определенный период времени в течение соответствующего календарного года с учетом уровня профессиональной подготовки, компетентности и квалификации работника.

Размер выплат по повышающему коэффициенту к должностному окладу определяется путем умножения размера должностного оклада работника на повышающий коэффициент.

Размер выплат по повышающему коэффициенту к ставке заработной платы определяется путем умножения ставки заработной платы с учетом объема фактической педагогической нагрузки на повышающий коэффициент.

Выплаты по повышающему коэффициенту носят стимулирующий характер.

Рекомендуемые размеры коэффициента квалификации приведены в табл. 21.4.

Присвоение работникам квалификационных категорий осуществляется аттестационной комиссией органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации с учетом требований к результатам их работы, рекомендованных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (табл. 21.5).

\* Размеры повышающих коэффициентов могут быть изменены (увеличены) в нормативных правовых актах органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Таблица 21.4

**Рекомендуемые размеры повышающего коэффициента  
в зависимости от квалификации**

Показатели квалификации	Рекомендуемый размер повышающего коэффициента
Высшая категория	До 0,8
Первая категория	До 0,5
Вторая категория	До 0,3

Таблица 21.5

**Критерии присвоения тренерам-преподавателям  
квалификационных категорий**

Критерии	Квалификационные категории		
	высшая	первая	вторая
1. Непосредственная подготовка спортсмена к указанным соревнованиям (не менее двух лет): <i>Олимпийские игры</i> <i>Чемпионаты мира, Европы</i> <i>Первенства мира, Европы</i> <i>Кубки мира, Европы</i> <i>Финальные соревнования:</i> – чемпионаты, Спартакиады народов России – первенства России среди юниоров, старших юношей, Молодежные игры – первенства России среди юношей, Спартакиады учащихся <i>Зональные соревнования:</i> – чемпионаты, Спартакиады народов России – первенства среди юниоров, старших юношей, молодежные игры – первенства среди юношей, Спартакиады учащихся <i>Областные, краевые, республиканские, гг. Москвы и Санкт-Петербурга первенства:</i> – взрослые – юниорские – юношеские	участие участие 1–3 место 1–4 место 1–3 место 1 место 1 место 1 место – – – – – – –	участие участие 4–8 место 2–6 место 2–3 место 1 место – – 1 место 1 место –	участие участие 2–3 место 2–3 место – – 2–4 место 2–3 место 1–3 место

Продолжение табл. 21.5

Критерии	Квалификационные категории		
	высшая	первая	вторая
2. Работа со спортсменами (не менее четырех лет) независимо от этапа спортивной подготовки: <i>Олимпийские игры</i> <i>Чемпионаты мира, Европы</i> <i>Первенства мира, Европы</i> <i>Кубки мира, Европы</i>	1–6 место 1–4 место 1–2 место 1–3 место	участие участие участие участие	
3. Зачисление спортсменов (чел.): • В УОР • На этапы: – высшего спортивного мастерства – спортивного совершенствования – учебно-тренировочный	– – – –	3–4 2 3 –	1–2 1 2 18–24
4. Стабильность состава занимающихся на этапе начальной подготовки (за 2–3 года, в %)	–	–	70
5. Выпускники физкультурных вузов, факультетов физвоспитания педвузов, УОР, получившие диплом с отличием или являющиеся мастерами спорта	–	–	

Коэффициент квалификации по должностям «спортсмен» и «спортсмен-инструктор» устанавливается в зависимости от наличия спортивного разряда, спортивного звания. Рекомендуемые размеры коэффициентов квалификации для должностей «спортсмен» и «спортсмен-инструктор» приведены в табл. 21.6.

Таблица 21.6

**Рекомендуемый размер повышающего коэффициента  
в зависимости от спортивного разряда, звания**

Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта России, гроссмейстер России	Мастер спорта России международного класса	Мастер спорта России международного класса – призер всероссийских соревнований	Мастер спорта России международного класса – призер международных соревнований
До 1	До 1,5	До 2	До 2,5	До 3,5

Повышающий коэффициент специфики работы учитывает особенности функционирования учреждения, а также специализированных отделений внутри учреждения.

Коэффициент специфики работы для работников СДЮШОР, образовательных учреждений среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, а также на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ и в неспециализированных отделениях СДЮШОР, рекомендуется устанавливать в размере до 0,15 к должностному окладу, ставке заработной платы с учетом объема фактической педагогической нагрузки.

Персональный повышающий коэффициент к должностному окладу, ставке заработной платы устанавливается работнику с учетом сложности и важности выполняемой работы, степени самостоятельности и ответственности при выполнении поставленных задач и других факторов.

### 21.3.2. Порядок и условия выплат стимулирующего и компенсационного характера

В целях поощрения работников учреждения за выполненную работу рекомендуется устанавливать следующие виды выплат стимулирующего характера:

- за участие в подготовке спортсмена высокого класса;
- за качество выполняемых работ;
- молодым специалистам;
- за стаж непрерывной работы, выслугу лет;
- за интенсивность и высокие результаты работ;
- премиальные выплаты.

Рекомендуемые размеры **стимулирующей выплаты работникам за подготовку и (или) участие в подготовке спортсмена высокого класса** в спортивных дисциплинах, включенных в программу Олимпийских игр, а также иным работникам, непосредственно участвующим в его подготовке, приведены в табл. 21.7.

По видам спорта (спортивным дисциплинам), включенным во Всероссийский реестр видов спорта, но не включенным в программу Олимпийских игр, стимулирующие выплаты к должностному окладу, ставке заработной платы работника рекомендуется устанавливать в размере на 25–50% ниже размера, установленно-

го для видов спорта (спортивных дисциплин), включенных в программу Олимпийских игр.

Таблица 21.7

### Рекомендуемые размеры стимулирующих выплат за подготовку спортсмена высокого класса

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % к должностному окладу, ставке заработной платы работника за подготовку и (или) участие в подготовке одного спортсмена	
			Постоянный состав обучающихся	Переменный состав обучающихся
1. Личные соревнования, включая эстафеты, группы, пары, экипажи и т.п.				
1.1.	Олимпийские игры	1	До 15	До 7
	Чемпионат мира	1		
1.2.	Олимпийские игры	2–6	До 10	До 5
	Чемпионат мира	2–3		
	Чемпионат Европы	1–3		
	Кубок мира (сумма этапов или финал)	1–3		
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	1		
1.3.	Чемпионат мира	4–6	До 10	До 5
	Чемпионат Европы	4–6		
	Кубок мира (сумма этапов или финал)	4–6		
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	2–3		
	Чемпионат России	1–3		
	Кубок России (сумма этапов или финал)	1		
1.4.	Олимпийские игры	Участие		
	Чемпионат мира	Участие		
	Чемпионат Европы	Участие		
	Кубок Европы (сумма этапов или финал)	4–6		



Продолжение табл. 21.7

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % к должностному окладу, ставке заработной платы работника за подготовку и (или) участие в подготовке одного спортсмена	
			Постоянный состав обучающихся	Переменный состав обучающихся
	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1	До 8	До 3
	Первенство мира (юниоры)	1–3		
	Первенство Европы (юниоры)	1–3		
1.5.	Чемпионат России	4–6	До 8	До 3
	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	2–3		
	Первенство мира (юниоры)	4–6		
	Первенство Европы (юниоры)	4–6		
	Первенство России (юниоры)	1–3		
	Первенство мира (юноши старшей возрастной группы)	1–3		
	Первенство Европы (юноши старшей возрастной группы)	1–3		
1.6.	Официальные всероссийские спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1–3	До 5	До 2
	Первенство России (юниоры)	4–6		
	Первенство России (юноши старшей возрастной группы)	1–3		

Продолжение табл. 21.7

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % к должностному окладу, ставке заработной платы работника за подготовку и (или) участие в подготовке одного спортсмена	
			Постоянный состав обучающихся	Переменный состав обучающихся
1.7.	Первенство России (юноши старшей возрастной группы)	4–6	До 5	1
2. Соревнования в командных игровых видах спорта				
2.1.	Олимпийские игры	1	До 15	До 7
	Чемпионат мира	1		
	Чемпионат Европы	1		
2.2.	Олимпийские игры	2–6	До 10	До 5
	Чемпионат мира	2–3		
	Чемпионат Европы	2–3		
2.3.	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	1	До 8	До 5
	Первенство мира (юниоры)	1–3		
	Первенство Европы (юниоры)	1–3		
2.4.	Официальные международные спортивные соревнования (мужчины, женщины)	4–6	До 8	До 3
	Первенство мира (юноши старшей возрастной группы)	1–3		
	Первенство Европы (юноши старшей возрастной группы)	1–3		
2.5.	Официальные международные спортивные соревнования (юниоры)	1–3	До 6	До 2

Окончание табл. 21.7

№ п/п	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % к должностному окладу, ставке заработной платы работника за подготовку и (или) участие в подготовке одного спортсмена	
			Постоянный состав обучающихся	Переменный состав обучающихся
2.6.	Официальные международные спортивные соревнования (юноши старшей возрастной группы)	1–3	До 5	1
2.7.	За подготовку команды (членов команды), занявшей места: – на чемпионате России	1–3	До 6	До 2
	– на первенстве России (юниоры)	1–2		
	– на первенстве России (юноши старшей возрастной группы)	1		
2.8.	За подготовку команды (членов команды), занявшей места: – на чемпионате России	4–6	До 4	1
	– на первенстве России (юниоры)	3–4		
	– на первенстве России (юноши старшей возрастной группы)	2–3		

**Примечание.** Юношеские Олимпийские игры приравниваются к первенству мира в соответствующей возрастной группе. Европейский юношеский олимпийский фестиваль приравнивается к первенству Европы в соответствующей возрастной группе. Всемирная универсиада приравнивается к официальным международным спортивным соревнованиям. Всероссийская универсиада приравнивается к официальным всероссийским спортивным соревнованиям. Спартакиада учащихся и спартакиада молодежи приравниваются к первенству России в соответствующей возрастной группе.

Стимулирующая выплата устанавливается по наивысшему статусу официальных спортивных соревнований на основании

протоколов или выписки из протоколов спортивных соревнований и действует с момента показанного спортсменом спортивного результата или с начала учебного (финансового) года (соответственно сдвигая срок действия) в течение одного календарного года, а по международным спортивным соревнованиям – до проведения следующих международных спортивных соревнований данного статуса (за исключением случаев их проведения в том же календарном году, в котором показан спортивный результат).

Если в период действия установленной стимулирующей выплаты спортсмен улучшил спортивный результат, ее размер соответственно увеличивается и устанавливается новое исчисление срока его действия.

Выплаты за участие в подготовке спортсмена высокого класса устанавливаются работникам учреждения, непосредственно участвующим в процессе подготовки спортсмена высокого класса\*.

Рекомендуется устанавливать **стимулирующие выплаты за качество выполняемых работ** работникам, имеющим почетные звания, государственные награды, а также награжденным отраслевыми почетными и нагрудными знаками и медалями. Выплаты производятся при условии соответствия званий, наград, знаков отличия профилю учреждения и деятельности самого работника.

При наличии нескольких оснований для установления стимулирующей выплаты за качество выполняемых работ выплата определяется по одному (наивысшему) основанию.

Рекомендуемые размеры стимулирующих выплат **за качество выполняемых работ** приведены в табл. 21.8.

Стимулирующие выплаты за качество выполняемых работ рекомендуется устанавливать за наличие ученой степени (кандидата наук, доктора наук) при условии ее соответствия профилю выполняемой работником работы и деятельности учреждения.

Рекомендуется применять **стимулирующие выплаты молодым специалистам** в целях привлечения и укрепления кадрового тренерско-преподавательского состава. В этом случае они устанавливаются тренерам-преподавателям, инструкторам-мето-

\* В перечень работников, непосредственно участвующих в подготовке спортсмена высокого класса, включаются инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели по смежным видам спорта, хореографы, концертмейстеры, массажисты, медицинские работники, механик по техническим видам спорта и др.

дистам в возрасте до 30 лет в течение трех первых лет работы, если они отвечают одновременно следующим требованиям:

- получили впервые высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее должности, независимо от формы получения образования, и приступили к работе по специальности не позднее трех месяцев после получения соответствующего диплома государственного образца;
- состоят в трудовых отношениях с учреждением;
- имеют по основному месту работы не менее установленной действующим законодательством нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы.

Таблица 21.8

**Рекомендуемые размеры стимулирующих выплат за качество выполняемых работ**

Наименование выплаты	Рекомендуемые размеры выплаты в процентах к должностному окладу, ставке заработной платы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• За почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации»</li> <li>• За государственные награды, включая почетные звания Российской Федерации и СССР</li> <li>• За почетные спортивные звания «Заслуженный тренер России», «Заслуженный тренер СССР», «Заслуженный мастер спорта России», «Заслуженный мастер спорта СССР»</li> <li>• За почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта»</li> </ul>	До 100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• За ведомственные награды</li> <li>• За спортивные звания «Мастер спорта России международного класса», «Гроссмейстер России», «Мастер спорта СССР международного класса», «Гроссмейстер СССР»</li> </ul>	До 40

**Стимулирующая выплата за стаж работы, выслугу лет** устанавливается в целях укрепления кадрового состава учреждений.

Рекомендуемые размеры стимулирующих выплат за стаж работы, выслугу лет в процентах от должностного оклада, ставки заработной платы приведены в табл. 21.9.

Для целей применения стимулирующей выплаты за стаж работы, выслугу лет рекомендуется исчислять педагогический стаж в соответствии с правилами исчисления периодов работы, спис-

ком учреждений и должностей, время работы в которых засчитывается в стаж работы, дающий право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости лицам, осуществляющим педагогическую деятельность в учреждениях для детей, установленными действующими нормативными документами.

Таблица 21.9

Показатель	Рекомендуемые размеры стимулирующей выплаты в процентах к должностному окладу, ставке заработной платы
Стаж работы от 5 до 10 лет	До 5
Стаж работы от 10 до 20 лет	До 10
Стаж работы свыше 20 лет	До 20

Выплаты **за интенсивность и высокие результаты работы** устанавливаются работникам учреждения, непосредственно участвующим в обеспечении высококачественного учебно-тренировочного процесса (табл. 21.10).

Перечень таких специалистов определяется учреждением с учетом непосредственного вклада работника в достижение результатов\*.

Выплаты за интенсивность и высокие результаты работы носят разовый характер и устанавливаются в процентах к должностному окладу, ставке заработной платы либо в абсолютном размере.

Конкретные размеры и условия осуществления выплат стимулирующего характера рекомендуется определять учреждениям самостоятельно в пределах бюджетных ассигнований на оплату труда работников учреждений, а также средств от приносящей доход деятельности и устанавливать коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами.

Работникам могут выплачиваться единовременные премии за выполнение особо важных заданий, не входящих в круг их основных обязанностей, за качественное и оперативное выполнение особо важных заданий руководства.

Премирование работников учреждения осуществляется по решению руководителя учреждения.

\* В перечень специалистов, непосредственно участвующих в обеспечении высококачественного учебно-тренировочного процесса, включаются: тренеры-преподаватели, заместители директора по учебно-тренировочной, спортивной работе, инструкторы-методисты, концертмейстеры, хореографы и др.

Таблица 21.10

**Рекомендуемые выплаты за интенсивность  
и высокие результаты работы**

Показатель	Критерий*	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % от должностного оклада, ставки заработной платы
Выполнение программ спортивной подготовки	Доля занимающихся, успешно сдавших контрольные переводные нормативы	До 30
Качество спортивной подготовки	Доля занимающихся, получивших спортивный разряд	До 30
Победы на межрегиональных спортивных соревнованиях: чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, первенствах федеральных округов Российской Федерации, зональных соревнованиях с участием спортивных сборных команд (клубов) субъектов Российской Федерации из двух и более федеральных округов	1–3 места	До 40
Победы на региональных спортивных соревнованиях: чемпионатах субъектов Российской Федерации, кубках субъектов Российской Федерации, первенствах субъекта Российской Федерации, других спортивных соревнованиях субъектов Российской Федерации, а также соревнованиях муниципального, городского уровней	1–3 места	До 35

\* Количественная оценка критериев устанавливается учреждением с учетом этапов спортивной подготовки и видов спорта.

Конкретный размер премиальных выплат может устанавливаться как в процентном отношении к должностному окладу, ставке заработной платы работника, так и в абсолютном значении.

Премиальные выплаты, размеры и условия их осуществления устанавливаются коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами в пределах бюджетных ассигнований, выделенных на оплату труда, а также средств, полученных от приносящей доход деятельности, направленных учреждением на оплату труда работников.

К **выплатам компенсационного характера** тренеров-преподавателей и специалистов учреждений относятся:

- выплаты работникам, занятым на тяжелых работах, работах с вредными и (или) опасными и иными особыми условиями труда;
- выплаты за работу в местностях с особыми климатическими условиями;
- выплаты за работу в условиях, отклоняющихся от нормальных.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Каковы основные современные критерии оценки эффективности работы тренеров спортивных школ?
2. Каковы критерии оценки деятельности спортивных школ применительно к различным этапам многолетней подготовки занимающихся?
3. На каких положениях основывается распределение учебно-преподавательской нагрузки тренеров спортивных школ?
4. На каких критериях основывается расчет оплаты труда тренера?
5. Какой объем нагрузки устанавливается для получения одной ставки заработной платы и какой максимальный недельный объем работы устанавливается для педагогических работников?
6. Какие нормы рекомендованы по наполняемости тренировочных групп и объединения в одну группу учащихся разного возраста и спортивной квалификации?
7. Что такое повышающие коэффициенты к рекомендуемым минимальным должностным окладам и каков порядок их применения?
8. За что и в каких размерах предусмотрены выплаты стимулирующего характера и каков порядок их применения?
9. Какие квалификационные категории присваиваются тренерам спортивных школ? По каким критериям это производится?
10. Назовите рекомендуемые выплаты компенсационного характера.

**Система подготовки кадров в области физической культуры и спорта в России****22.1. Формирование отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Потребности в подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта в нашей стране всегда были столь велики, что, несмотря на трудности, молодое Советское правительство нашло возможность открыть институты физической культуры в 1919 г. – в Петрограде (ныне – Санкт-Петербург), а в 1920 г. – в Москве. Созданные вузы в условиях Гражданской войны и разрухи не только начали подготовку высококвалифицированных специалистов, но и обеспечивали научно-исследовательскую разработку вопросов физического воспитания. В настоящее время эти вузы существенно расширили направления подготовки своих специалистов и приобрели статус университетов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербурга и Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма осуществляют подготовку и повышение квалификации работников различных направлений в области физической культуры и спорта, научных и научно-педагогических работников, выполняют фундаментальные и прикладные научные исследования по широкому спектру наук и являются ведущими научными и учебно-методическими центрами в области физической культуры и спорта.

Бурное развитие и рост физкультурно-спортивного движения в стране и возросшая в связи с этим потребность в специалистах, остро поставили вопрос о необходимости создания целой системы подготовки физкультурных и спортивных кадров, начиная с семинаров и курсов, готовивших общественные физкультурные кадры и кончая институтами физической культуры с аспирантурой, высшей школой тренеров и отделениями повышения квалификации специалистов с высшим физкультурным образованием. Открылись новые институты, техникумы физической культуры, школы тренеров, факультеты физического воспитания в педагогических вузах и университетах.

Государственно-политические и социально-экономические преобразования начала 90-х годов XX в. оказали существенное влияние на российское образование, в том числе и физкультурное, позволив реализовать идеи, связанные с академической автономностью высших учебных заведений, обеспечением многообразия образовательных учреждений и вариативностью образовательных программ, развитием многонациональной российской школы и негосударственного сектора образования. Эти процессы получили свое отражение и закрепление в законе Российской Федерации «Об образовании» и Федеральном законе «О высшем и послевузовском профессиональном образовании».

В соответствии с Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» статус высшего учебного заведения в настоящее время определяется в зависимости от его вида, организационно-правовой формы, наличия или отсутствия государственной аккредитации. В Российской Федерации установлены следующие виды высших учебных заведений: *университет, академия, институт.*

**Университет** – высшее учебное заведение: реализует образовательные программы высшего и послевузовского профессионального образования по широкому спектру направлений подготовки (специальностей); осуществляет подготовку, переподготовку и (или) повышение квалификации работников высшей квалификации, научных и научно-педагогических работников; выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования по широкому спектру наук; является ведущим научным и методическим центром в областях своей деятельности.

**Академия** – высшее учебное заведение: реализует образовательные программы высшего и послевузовского профессионального образования; осуществляет подготовку, переподготовку и (или) повышение квалификации работников высшей квалификации для определенной области научной и научно-педагогической деятельности; выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования преимущественно в одной из областей науки или культуры; является ведущим научным и методическим центром в области своей деятельности.

**Институт** – высшее учебное заведение: реализует образовательные программы высшего профессионального образования, а так же, как правило, образовательные программы послевузовского профессионального образования; осуществляет подготовку,

переподготовку и (или) повышение квалификации работников для определенной области профессиональной деятельности; ведет фундаментальные и (или) прикладные научные исследования.

В настоящее время физкультурно-спортивные кадры у нас в стране готовятся в 5 университетах, 6 академиях и 3 институтах физической культуры, имеющих 13 филиалов. Кроме того, специалистов в области физической культуры и спорта готовят нескольких десятках факультетов физического воспитания педагогических университетов, а также в 20 средних специальных учебных заведениях (техникумы, колледжи и училища олимпийского резерва). В рамках этой системы функционируют 7 докторантур, 14 аспирантур, 11 диссертационных советов по защите докторских и кандидатских диссертаций в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. В системе федеральных образовательных учреждений Министерства спорта, туризма и молодежной политики (Минспорттуризма) находятся два научно-исследовательских института физической культуры и два учреждения дополнительного профессионального образования.

В Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма имеется Высшая школа тренеров, в которой готовятся кадры для работы со сборными командами по видам спорта и командами высших лиг. Во всех этих учебных заведениях будущие специалисты получают базовые теоретические знания, методические и практические навыки работы в области физической культуры и спорта.

В высших учебных заведениях Минспорттуризма и их филиалах проходят обучение более 42,7 тыс. студентов, в том числе за счет средств федерального бюджета более 26 тыс. человек. Ежегодно принимаются на учебу более 9 тыс. студентов, из них на очную форму обучения более 5,5 тыс. Конкурс при поступлении составляет 2–3 человека на место.

Учебный процесс обеспечивается высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом. Около 66,6% преподавателей имеют ученые степени кандидата и доктора наук, ученые звания профессора и доцента.

Система образовательных учреждений обеспечивает подготовку высококвалифицированных кадров для сферы физической

культуры и спорта, в том числе научно-педагогических и научных, профессиональную переподготовку и повышение квалификации кадров. В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования для обеспечения учебного процесса основной образовательной программы подготовки выпускника по направлению «Физическая культура», «Спорт» и другим все вузы должны обеспечивать полноценную подготовку высококвалифицированного специалиста по *общегуманитарным и социально-экономическим дисциплинам, общематематическим и естественно-научным дисциплинам, общепрофессиональным и специальным дисциплинам.*

Особое значение в освоении приемов педагогической и научно-методической деятельности занимает профилированная (педагогическая) практика, где студенту приобретенные в учебном процессе знания, умения, навыки приходится применять фактически в целостной профессиональной деятельности в должности тренера, учителя физической культуры, научного работника или методиста. Практика служит «полигоном» для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии и для освоения навыков педагогической и научно-методической деятельности.

Важным разделом работы высших учебных заведений, учреждений дополнительного профессионального образования является профессиональная переподготовка и повышение квалификации работающих специалистов по физической культуре и спорту. Тренеры, организационно-управленческие работники и другие специалисты в области физической культуры и спорта на протяжении всей трудовой деятельности должны систематически повышать уровень своей профессиональной подготовленности на основе самостоятельного изучения новой методической литературы, участия в специально организованных методических занятиях или семинарах, систематически (через каждые 4–5 лет) проходить через организованную систему повышения квалификации (факультеты или курсы повышения квалификации при высших специальных учебных заведениях), стажировку в сборной команде и др. В настоящее время переподготовку и стажировку на факультетах и курсах повышения квалификации при высших учебных заведениях и учреждениях дополнительного профессионального образования ежегодно проходят более 5 тыс. человек.

Образовательные учреждения физической культуры и спорта решают в своих регионах не только задачи по подготовке и профессиональной переподготовке кадров, но и выполняют роль центров по научно-исследовательской, методической и массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работе среди населения.

Современная российская система образования вполне конкурентоспособна, ее выпускники с успехом работают как со спортивным резервом, так и в подготовке спортсменов высшего класса. Россия занимает одно из лидирующих мест в мировом спортивном движении. Достижения российских ученых в области физической культуры и спорта признаются во всем мире.

Образование является одним из приоритетных национальных проектов Российской Федерации, в рамках которого планируется оказать значительную государственную поддержку образовательным учреждениям, внедряющим инновационные методы, средства и формы обучения, что будет содействовать интеграции Российской Федерации в Европейское образовательное пространство.

В целях формирования комплексного подхода к развитию образовательных учреждений в системе физической культуры и спорта разработана и реализуется перспективная Концепция развития образования.

Среди основных задач и приоритетных программ, включенных в нее, необходимо отметить следующие:

- развитие современной системы непрерывного образования;
- повышение качества профессионального образования;
- адаптация системы образования в области физической культуры и спорта к основным направлениям модернизации профессионального образования в Российской Федерации – введение уровней системы профессионального образования, введение системы зачетных единиц, единого государственного экзамена, модернизации перечня направлений подготовки и специальностей, практико-ориентированной подготовки профессиональных кадров;
- повышение инвестиционной привлекательности сферы образования;
- формирование эффективного рынка образовательных услуг и переход на принципы подушного финансирования.

## **22.2. Вхождение отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров в общеевропейское пространство**

Одним из важнейших критериев качества образовательного процесса в физкультурных вузах является спрос на производимые ими образовательные услуги, в том числе и со стороны иностранных граждан, поскольку их подготовка представляет собой один из показателей степени интеграции России в мировое сообщество. Российские вузы наиболее активно работают на таких региональных рынках сбыта образовательных услуг, как страны Азии, СНГ, Ближнего Востока и Северной Африки.

Однако в настоящее время лидерами на международном рынке образовательных услуг являются США, Великобритания, Германия, Франция, Испания. По числу обучающихся иностранных граждан, включая выходцев из СНГ, Россия занимает лишь 8-е место в мире.

В этом направлении развития образования нам, видимо, следует ориентироваться на страны Европы. Формирование современного образовательного пространства Европы начиналось с подписания 25 мая 1998 г. министрами четырех стран (Великобритания, Германия, Франция и Италия) совместной декларации (Болонская декларация). Это была декларация о гармонизации архитектуры европейской системы высшего образования. Ее главными тезисами стали: международное признание и международный потенциал систем высшего образования, непосредственно связанный с прозрачностью и удобочитаемостью дипломов, степеней и квалификаций; ориентацией на преимущественно двухступенчатую структуру высшего образования (бакалавр, магистр). В настоящее время к этой декларации присоединились другие страны Европейского содружества.

Сегодня мы подошли к порогу, когда надо усилить и развивать нашу систему образования, впитывая все полезное, что можно позаимствовать в других странах, но в то же время учитывая свою самобытность и имеющиеся достижения, и Болонский процесс должен помочь России занять достойное место на международном рынке образования.

Современные приоритеты развития высшего профессионального образования в Российской Федерации были заданы Федеральной целевой программой развития образования на 2006–2010 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ

№ 1340-р от 3 сентября 2005 г. В ней определены следующие направления:

- развитие системы высшего профессионального образования (ВПО) на двух основных уровнях – бакалавриат и магистратура;
- введение приложения к диплому о ВПО, совместимого с общеевропейским приложением к диплому о высшем образовании (Diploma Supplement);
- создание и обеспечение деятельности сопоставимой системы признания иностранных документов об образовании в Российской Федерации и российских документов в государствах-участниках Болонской декларации;
- повышение качества образования и разработки сопоставимых методологий и критериев оценки его качества;
- содействие развитию академической мобильности студентов и преподавателей вузов.

Принятие структуры степеней, опирающихся на два основных образовательных цикла – бакалавриат и магистратуру, было с самого начала одним из направлений развития Болонского процесса. В соответствии с этим в российском законодательстве закреплено, что бакалавриат является базой для перехода к программам, дающим степень специалиста или магистра. Соответствующие сроки обучения определены в 4 года (бакалавры), 5 лет (специалисты) и 6 лет (магистры).

Многоуровневая система высшего и послевузовского профессионального образования в Российской Федерации введена и успешно работает. Ее концептуальная основа – в представлении о непрерывности и преемственности процесса образования, что открывает новые возможности повышения профессионализма в различных областях науки и производственной деятельности.

Разработан и реализуется Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, в котором закреплено, что основные образовательные программы высшего профессионального образования могут быть реализованы непрерывно и по ступеням.

Все физкультурные вузы России лицам, завершившим обучение по образовательным программам высшего и послевузовского профессионального образования и прошедшим итоговую аттестацию, выдают документы о соответствующем образовании. Выпускникам, успешно прошедшим государственную аттестацию, присваивают следующие степени (квалификации): бака-

лавр физической культуры, дипломированный специалист, магистр физической культуры. По результатам защиты диссертации в установленном порядке выдается диплом кандидата наук или диплом доктора наук.

Областью профессиональной деятельности бакалавра физической культуры являются физическая культура, спорт, двигательная рекреация и деятельность по профилактике заболеваний и оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования определяет, что бакалавр по направлению «Физическая культура» осуществляет подготовку:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности;
- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- к выполнению научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

Магистерская подготовка в Российской Федерации реализует профессиональную образовательную программу второго уровня в многоуровневой структуре высшего образования. Подготовка магистров ориентирована прежде всего на научно-исследовательскую, научно-педагогическую и организационно-управленческую деятельность.

Слово «магистр» – латинского происхождения, имеет древние корни, встречаясь в языках многих стран. У разных народов в его смысл заложены понятия «наставник», «учитель», «руководитель». В русском переводе слово «магистр» трактуется и как «мастер своего дела». В современном толковании **магистр** – это широко эрудированный специалист, владеющий методологией и методикой научного творчества, современными информационными технологиями, имеющий навыки анализа и синтеза разнородной информации, способный самостоятельно решать научно-исследовательские задачи, разрабатывать и управлять проектами.



В структуре современного российского высшего образования степень магистра следует за степенью бакалавра и предшествует степени кандидата наук. Эта степень является не научной, а академической, поскольку она отражает прежде всего образовательный уровень выпускника высшей школы.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлениям подготовки «Физическая культура», «Спорт» магистр должен быть подготовлен и иметь компетенцию в деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки к научно-исследовательской, научно-педагогической, организационно-управленческой и тренерской работе.

Научно-исследовательская работа обучающихся является обязательной частью основной образовательной программы подготовки магистров и направлена на формирование универсальных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и общей образовательной программой, реализуемой вузом.

Наряду с этим, уровень подготовки магистра по физической культуре и спорту должен обеспечить ему возможность продолжить образование в аспирантуре преимущественно по научной специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

Программы конкретных видов профессиональной деятельности, к которым в основном должны готовиться магистры, определяются высшим учебным заведением совместно с заинтересованными участниками образовательного процесса.

Перед началом разработки основных образовательных программ вуз должен определить главную цель и составляющие целевые установки как в области воспитания, так и в области обучения, учитывающие ее специфику, направление и профиль подготовки, особенности научной школы, потребности рынка труда.

Новым Федеральным государственным стандартом устанавливается, что основные образовательные программы подготовки магистров должны включать учебные циклы – *общенаучный, профессиональный*; разделы: *практики и научно-исследовательская работа; итоговая государственная аттестация*.

При формировании общей образовательной программы подготовки магистров основываются прежде всего на том, что в результате ее освоения магистр должен овладеть знаниями, умениями и практическим опытом, а также готовностью мобилизовать их в ситуациях, которые необходимы для профессионального исполнения должностных полномочий в избранной деятельности. При этом должен быть сформирован уровень компетенции, который заключается не только в способности решения профессиональных задач, но и способности к саморазвитию – стимулирующему к мотивированному непрерывному самообразованию и самосовершенствованию, творческому отношению к делу.

Развитие новой структуры образования, несомненно, является прогрессивным достижением, которое способно помочь физкультурным вузам более продуктивно интегрироваться в европейскую систему образования, которая имеет большой опыт в этом направлении.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что разработка единой межвузовской политики развития профессионального образования в интересах подготовки специалистов по физической культуре и спорту международной квалификации может способствовать более динамичному и безболезненному вхождению физкультурных вузов России в общеевропейское образовательное пространство.

### ? Вопросы и задания для самоконтроля

1. Когда и где были открыты первые вузы по подготовке отечественных специалистов в области физической культуры и спорта?
2. Какие образовательные учреждения входили в систему подготовки физкультурно-спортивных кадров в первой половине XX века?
3. Какие идеи в изменении системы образовательных учреждений начали реализовываться в 1990-х годах и в каких документах это нашло отображение?
4. Какие высшие учебные заведения реализуют образовательные программы подготовки физкультурных кадров в соответствии с Федеральным законом «О высшем и послевузовском образовании» и каков их статус?
5. Сколько образовательных учреждений готовят специалистов в области физической культуры и спорта у нас в стране в настоящее время?
6. По каким циклам дисциплин осуществляется подготовка в соответствии с Государственным стандартом высшего профессионального образования?

7. Как осуществляется профессиональная переподготовка и повышение квалификации работающих специалистов по физической культуре и спорту?
8. Какие основные задачи и приоритетные программы включены в перспективную Концепцию развития образования?
9. Какой критерий качества образовательного процесса в физкультурных вузах является показателем степени интеграции России в мировое сообщество?
10. Что представляет собой Болонская декларация?
11. Какие приоритеты развития высшего профессионального образования в Российской Федерации заданы Федеральной целевой программой развития образования на 2006 – 2010 годы?
12. Какие образовательные уровни положены в основу современной системы высшего образования и, какая концептуальная основа в нее заложена?
13. Какие степени (квалификации) присваиваются выпускникам физкультурных вузов России?
14. К какой области профессиональной деятельности готовятся бакалавры физической культуры?
15. На какую деятельность направлена подготовка магистра физической культуры?
16. Какое смысловое значение заложено в понятие магистр?
17. К какой деятельности должен быть подготовлен магистр по направлению подготовки «Физическая культура» и «Спорт»?
18. Кем готовятся основные образовательные программы профессиональной подготовки магистра?
19. Какие циклы учебных дисциплин должны включать основные образовательные программы подготовки магистра в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего образования?
20. Чему будет способствовать разработка новой единой межвузовской политики развития профессионального образования?

## ГЛАВА 23

### Структура профессиональной подготовленности тренера

#### 23.1. Определение сущности профессии «тренер»

Федеральный закон о физической культуре и спорте дает определение понятия «*тренер*» – это физическое лицо, имеющее соответствующее среднее или высшее профессиональное образо-

вание и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также руководство их самостоятельной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Это определение хорошо раскрывает юридическую сторону профессии «тренер», однако оно не дает представления в полной мере о всей сущности его профессиональной деятельности.

Чтобы раскрыть структуру профессиональной деятельности тренера, необходимо понять ее предназначение и место в обществе, поскольку существование и востребованность любой профессии связаны с ее социальной необходимостью.

Социальный заказ в адрес профессии тренера предполагает наличие как минимум трех направлений в ней:

- 1) физическое развитие подрастающего поколения;
- 2) укрепление здоровья и физическое совершенствование взрослого населения;
- 3) подготовка спортсменов высокой квалификации.

Этот социальный заказ выступает как целевая установка, как системообразующий фактор спортивной подготовки, которую можно рассматривать как относительно автономную в рамках системы физического воспитания. Он подчеркивает социальную значимость тренерской профессии, ее сложность и разноплановость, необходимость обладания широким кругозором и разнообразными навыками.

Необходимо понимать, что *профессия* – это собирательное понятие. Каждая из них включает множество специфических форм деятельности (специальностей), которые отражают исторический процесс развития любой трудовой деятельности. *Специальность* – это более узкий вид трудовой деятельности человека, в котором он стремится достичь большого мастерства и умения, приобрести необходимый опыт. Например, в нашем случае профессия – педагог-тренер, а специальность – тренер по определенному виду спорта.

Независимо от специализации (специальности) тренер должен выполнять целый ряд должностных обязанностей, в которых отражаются функции представителей различных специальностей:

- учителя – передающего новые знания, идеи, умения и навыки;
- инструктора – определяющего виды деятельности в совершенствовании различных сторон подготовки;

- менеджера – организующего и планирующего подготовку, обеспечивающего необходимые условия для тренировочной и соревновательной деятельности;
- администратора – выполняющего канцелярскую работу, связанную с разработкой планирования, учетом выполненной работы;
- психолога – влияющего на мотивацию учеников для занятий спортом и уверенность их в свои силы, готовность переносить тяжелые двигательные нагрузки;
- воспитателя – определяющего систему поощрений и наказаний;
- ученого – экспериментирующего, анализирующего, дающего оценку двигательной одаренности и решающего проблемы физического, технического совершенствования;
- пресс-атташе – копающегося в прессе, находя новое в печати;
- социального работника – дающего консультации и советы ученикам по житейским вопросам;
- друга – оказывающего поддержку и понимание;
- ученика – желающего слушать, учиться, приобретать новые знания.

Более того, тренер является хранителем ценностей спорта в целом и ценностей избранной спортивной специализации. Он несет за них ответственность, служит примером и помогает другим развивать ценности спорта.

В соответствии с этим можно дать следующее определение профессии: **тренер** – это педагог, профессиональная деятельность которого направлена на всестороннее гармоничное воспитание человека, укрепление его здоровья, физическое развитие и техническое совершенствование посредством преимущественного использования физических упражнений, диагностику двигательных способностей человека, отбор двигательно одаренных людей и специализированную их подготовку с целью достижения высоких спортивных результатов в избранном виде соревновательной деятельности.

### 23.2. Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера

В соответствии с социальным заказом и его многоплановостью в структуре профессиональной подготовленности тренера можно выделить несколько уровней:

- общепедагогический;
- общепрофессиональный;
- узкопрофессиональный.

**Общепедагогический уровень** определяет пригодность человека к педагогической деятельности вообще, в широком и благородном значении слова «педагог» – человек, способный учить.

Общепедагогический уровень – определяющий, главный в структуре подготовленности представителя любой педагогической специальности. Основными составляющими общепедагогического уровня являются личностные характеристики человека, его коммуникативные способности, моральные ценности и качества, широкая образованность, общий культурный уровень.

**Общепрофессиональный уровень** определяет пригодность человека к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта; умение использовать двигательную деятельность (физические упражнения) для физического совершенствования человека.

**Узкопрофессиональный уровень** определяет пригодность человека к тренерской (педагогической) деятельности в определенном виде спорта или в какой-то спортивной дисциплине. Характеризуя деятельность на узкопрофессиональном уровне, следует выделить умение использовать преимущественно физические упражнения (хотя и не только) для физического развития и технического совершенствование в конкретном виде спорта или спортивной дисциплине, осуществлять диагностику двигательных способностей человека, отбор двигательно одаренных людей и специализированную их подготовку с целью достижения высоких спортивных результатов в избранном виде соревновательной деятельности. Существенное значение имеют возраст и квалификация занимающихся.

Взаимоотношения этих уровней и их формирование достаточно часто носит диалектически противоречивый характер, но только их наличие дает право человеку называть себя тренером.

### 23.3. Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера

Выделив три крупных уровня в структуре профессиональной подготовленности тренера, мы должны зафиксировать мысль о том, что каждый из них имеет свою сложную инфраструктуру, с первыми двумя из них будущие тренеры знакомятся при изуче-

нии педагогики и теории и методики физического воспитания. Поэтому в рамках этой темы остановимся более подробно только на инфраструктуре узкопрофессионального уровня.

Прежде всего в рамках этого уровня необходимо выделить несколько видов специализации тренера в зависимости от: подготовки к работе в том или ином звене системы спортивных школ; возраста, пола и квалификации тренировочных групп; вида спорта и спортивной дисциплины.

Однако в каждой специальности при оценке инфраструктуры профессиональной подготовленности тренера можно выделить три основных компонента: теоретическая, методическая и практическая подготовленность.

**Теоретическую подготовленность** тренера следует оценивать в двух направлениях. Это, во-первых, накопление знаний об объекте, с которым придется работать, – т.е. о человеке как о биологической системе и как о социальном объекте, а во-вторых, представление о творческом их использовании при организации тренировочного процесса.

Основой этой подготовленности будут знания по педагогике, психологии, анатомии и физиологии и т.д. Поскольку речь идет об узкопрофессиональном уровне, в структуре подготовленности тренера прежде всего должны быть знания истории развития избранного вида спорта, которая тесно связана с историей человечества, с историей его общей культуры. Обязательные компоненты теоретической подготовленности тренера – знания о строении и функционировании человеческого организма, о закономерностях его возрастного развития, о биохимических механизмах обеспечения двигательной деятельности и ее биомеханике, о закономерностях и механизмах адаптации, об основных принципах обучения и воспитания.

Очень важными, на наш взгляд, в структуре теоретической подготовленности тренера являются представления и понимания сущности:

- содержания и структуры соревновательной деятельности;
- структуры подготовленности спортсменов;
- системы отбора наиболее перспективных к занятиям в данном виде спорта;
- закономерностей становления спортивного мастерства;
- содержания и структуры тренировочного процесса, обеспечивающего оптимальные условия для индивидуального спор-

тивного совершенствования, позволяющего сформировать результативную структуру подготовленности, с целью достижения максимально возможного спортивного результата.

Чем большим будет багаж знаний у тренера, тем лучше для дела, однако важны не просто знания, какая-то их сумма, большое значение имеют представления, сформировавшиеся на основе этих знаний, о том, как эти знания можно использовать в конкретной деятельности. Например, предложенная последовательность теоретических представлений о системе спортивной подготовки не случайна. Она отражает логику процесса познания сущности спортивного совершенствования. *Представление о структуре соревновательной деятельности* дает понимание механизмов технологии получения результата. Представление о структуре соревновательной деятельности, о механизмах получения спортивного результата есть не что иное, как представление о совокупности требований, предъявляемых этой деятельностью к организму спортсмена.

Логичное развитие этого представления – понимание *структуры подготовленности спортсмена* – совокупности устойчивых свойств (качеств) и приспособительных изменений организма, обусловленных спецификой и условиями тренировочной и соревновательной деятельности, на уровне вегетативных систем, нервно-мышечного аппарата, центральных механизмов регуляции деятельности и в сфере психики.

На основе понимания совокупности требований, предъявляемых соревновательной деятельностью к организму спортсмена, и совокупности качеств, имеющихся у спортсмена для обеспечения высокой результативности, облегчается возможность понимания технологии формирования этих качеств, т.е. *структуры и содержания тренировочного процесса*.

Таким образом, в совокупности теоретических представлений об организации тренировочной и соревновательной деятельности есть своя иерархия, одно представление выступает базой для другого, при этом все они должны основываться на знаниях смежных наук о развитии и воспитании человека.

Уровень теоретической подготовленности специалиста-тренера зависит от того, способен ли он, используя имеющиеся у него знания и представления, сформировать более или менее целостный взгляд на процесс спортивного совершенствования, который можно определить как тренерскую концепцию. Наличие или от-

существование таковой и является, несомненно, одним из критериев в оценке уровня теоретической подготовленности.

Одна из необходимых сторон любой профессиональной деятельности, а педагогической особенно, – работа с литературой и другими источниками профессионально значимой информации. Наличие потребности в получении такой информации, возможность оценить, принять или не принять ее, готовность к аргументированной дискуссии – это также критерий уровня теоретической подготовленности.

**Методическая подготовленность** – это совокупность способов проведения какой-либо работы, т.е. способность специалиста перевести свой теоретический потенциал в систему практических рекомендаций, способность так спланировать и организовать реальный тренировочный процесс, чтобы поставленные задачи были решены.

Методика – это мостик, связывающий теорию и практику. Прежде всего, это система планов, рассчитанных на разные временные отрезки, но обязательно охватывающих весь период занятия спортом. Необходимые характеристики этих планов – их эффективность, реальность и конкретность. В этом случае появляется возможность оценить уровень методической подготовленности специалиста по качеству разрабатываемых им тренировочных планов. Основу процесса планирования составляет тренировочная концепция, собственно ее можно рассматривать как многолетний план.

Однако, для того чтобы концепция превратилась в многолетний план, необходимо теоретические представления о динамике спортивного совершенствования и возможности использования тех или иных тренирующих воздействий изложить на бумаге, выразив в количественных величинах распределение по отдельным этапам объемов основных средств подготовки для конкретного спортсмена или группы спортсменов. Изложение сложившейся концепции в виде количественных или графических материалов – не только способ фиксации информации, но и способ ее осмысления.

**Практическая подготовленность** тренера проявляется в уровне его общей двигательной культуры, его внешнем виде, в способности доходчиво объяснить и показать спортсменам технику осваиваемого упражнения и отдельных его частей, в способности подмечать ошибки в технике движений и исправлять эти

ошибки, в способности подбирать комплексы упражнений для совершенствования определенных систем организма и развития двигательных возможностей, в способности работать с различной регистрирующей аппаратурой и приборами, осуществлять контроль состояния спортсменов, в способности так организовать тренировочное занятие, чтобы поставленные перед ним задачи были решены в оптимальном варианте.

Значимость различных компонентов в структуре практической подготовленности тренера зависит от многих факторов: возраста и уровня квалификации спортсменов, возраст тренера, его авторитета, оснащенности мест тренировок, традиций, сформировавшиеся в регионе и в тренировочных группах и т.д.

Говоря о внешнем виде и уровне общей двигательной культуры тренера, мы исходили из представления о том, что это тоже важный элемент практической подготовленности, поскольку специалист с высшим физкультурным образованием, будь то преподаватель или тренер, должен быть образцом физически подготовленного человека в нашем обществе. Эта точка зрения встречает часто возражения со стороны тренеров, однако альтернативная точка зрения – это компромисс с нашими слабостями, это расхождение слова и дела. Такая ситуация антипедагогична, так как исключает один из основных каналов воспитательного воздействия – личный пример.

Выделение «уровней» и «компонентов» в структуре профессиональной подготовленности тренера – хоть и условный, но необходимый шаг в его самоопределении. «Уровни» и «компоненты» – это внутреннее содержание профессии, потенциал, который реализуется через способности тренера, т.е. через педагогические способности, поскольку высокая профессиональная подготовленность предполагает не только знание своего дела, но и постоянное развитие и реализацию в ней своих способностей. Такими способностями в педагогической деятельности, к которой относится профессия тренер, являются педагогические способности.

#### 23.4. Педагогические способности тренера

**Педагогические способности** – это всегда синтез личностных черт, знаний, умений, навыков, привычек. Совокупность педагогических способностей тренера столь же богата, сколь разнообразна и многогранна педагогическая деятельность вообще и профессиональная деятельность тренера в частности. Для того чтобы

сформировать хотя бы общее представление о совокупности педагогических способностей тренера, в спортивной педагогике и психологии принято выделять такие их блоки, как дидактические, академические, гностические, психомоторные, авторитарные, перцептивные, экспрессивные, коммуникативные и организаторские способности.

**Академические способности** тренера проявляются: в его постоянном стремлении к повышению своего профессионального мастерства; в реальных действиях, направленных на профессиональное совершенствование; в творческом подходе к организации учебно-тренировочного процесса; в умении создать на тренировках ситуацию коллективного творчества, стимулирующую развитие творческих способностей самих спортсменов; в умении сформировать у спортсменов адекватную систему стимулов к спортивному совершенствованию.

**Дидактические способности** – это способности обучать. Они характеризуются умением тренера довести содержание учебного материала до сознания спортсмена, выбирая для этого соответствующие педагогические приемы, обеспечивающие заинтересованность спортсмена, доступность, наглядность учебного материала; их можно разглядеть в умении спланировать и реально организовать учебно-тренировочный процесс, быстро оценивать состояние спортсменов и вносить оперативные коррективы в тренировочные планы, вести диалог со спортсменом на языке, соответствующем его подготовленности, но стимулирующем его развитие; содействии повышению уровня физической образованности всех людей, с кем тренеру приходится общаться.

**Коммуникативные способности** заключаются в умении устанавливать деловые и доброжелательные контакты с другими людьми. В обобщенном варианте коммуникативные способности выступают как педагогический такт – драгоценное профессиональное качество тренера, объединяющее его общую культуру, любовь к детям, умение чувствовать настроение, понять психологию другого человека, подсказывающее ему меру проявления эмоций в применении средств педагогического воздействия, с ним связаны выдержка, самообладание, терпение.

Коммуникативные способности тренера необходимы в контактах не только со спортсменами, но и с их родителями, с коллегами, с сотрудниками спортивных организаций. В течение

рабочего дня тренеру приходится контактировать со многими людьми, поэтому обязательная характеристика коммуникативных способностей тренера – его умение быстро переключаться, так как эмоциональное состояние, возникшее от встречи с кем-то, может помешать правильной оценке новой ситуации.

**Гностические способности** (от греч. *гнозис* – познание, знание) – умение анализировать тренировочную и соревновательную деятельность, структуру подготовленности спортсмена и факторы, обуславливающие рост спортивных достижений, а также в способности к анализу и обобщению опыта своих коллег, к самоанализу. Гностические способности имеют много общего с академическими, так как и те и другие определяются готовностью добывать профессионально значимую информацию. И все же в академических способностях в большей мере проявляется творческий потенциал, умение создать вокруг себя атмосферу творчества, а в гностических – настроенность на анализ, на поиск, умение искать профессионально полезную информацию, критически ее оценивать и конструировать перспективные установки. Гностические способности – это и умение прогнозировать развитие педагогической ситуации и на основе этого предотвращать конфликтные ситуации.

**Психомоторные способности** тренера определяются умением объединить рассказ и показ или дополнить одно другим с целью создания у занимающихся полного и правильного представления (обзора) об осваиваемом упражнении. Требование к объединению слова и движения относится не только к подготовленности тренера, это необходимое условие освоения техники абсолютного большинства упражнений, так как освоенным может быть только то, что осмыслено, а осмысленным может быть то, что названо, пусть это будет внутренняя речь, но назвать – это необходимый этап освоения (изучения). Тренер должен уметь показывать все упражнения в целом, выделить и показать наиболее важные части упражнения (элементы), варианты техники.

**Авторитарные способности** составляют основу стиля деятельности тренера. В спортивной психологии принято выделять три основных стиля: автократический (авторитарный, твердый), демократический (коллегиальный), либеральный (попустительский). Анализ спортивной практики показывает, что для тренеров присущи автократический и демократический стили деятель-

ности. Остановимся более подробно на характеристике этих двух стилей деятельности.

Для *автократического стиля* характерно единоначалие тренера, приверженность к железной дисциплине, выраженному, а зачастую и беспрекословному, подчинению. Тренировочные задания выдаются и воспринимаются преимущественно как команды, их обсуждение не только не приветствуется, но и подавляется. Авторитарность в сочетании с высокой профессиональной компетентностью обеспечивают быстрый успех. Однако этот вариант имеет свои рифы, а связаны они с его сущностью, основанной на подчинении, он не допускает равенства ученика и учителя, и тем более превосходства ученика над учителем. Такое недопущение противоречит сущности педагогической профессии и часто является причиной конфликтов между тренером и спортсменом.

Говоря об авторитарном стиле, считаем необходимым отметить один парадокс: этот стиль оказывается наиболее результативным в работе с детьми, но именно на этом возрастном этапе он наиболее опасен, так как способствует воспитанию послушности, готовности подчиниться воле более сильного человека, безынициативности.

В основе *демократического стиля* лежит ориентация на сотрудничество, уважительное отношение к личности спортсмена, расчет на его сознательное отношение к тренировкам. Демократический стиль предполагает обсуждение тренировочных планов и заданий, защиту тренером своих предложений, своей точки зрения. Можно сказать, что союзниками тренера с демократическим стилем работы являются коллектив спортсменов и присущие ему (коллективу) традиции. Демократический стиль сопряжен с большей продолжительностью организационного периода при формировании тренировочной группы, потому что в детском сознании демократические начала могут смешиваться с элементами анархизма. Медленнее, в сравнении с авторитарным стилем, происходит становление авторитета тренера, однако достигнутое оказывается более устойчивым. В работе со взрослыми квалифицированными спортсменами часто возникают такие ситуации, когда спортсмены ожидают от тренера усиления авторитарности. Это характерно для напряженных периодов подготовки к участию в ответственных соревнованиях.

**Перцептивные способности** тренера (от лат. *перцепцио* – восприятие) – психологическая наблюдательность, тонкое понима-

ние личности ученика, его временных психических состояний, психических особенностей. Перцептивные способности определяются умением тренера видеть как положительные, так и отрицательные черты своих подопечных, понимать динамику их соотношения, вовремя нейтрализовать отрицательные черты, умением увидеть действительные побуждения спортсмена к занятиям, к деловым и личным взаимоотношениям в коллективе.

**Экспрессивные способности** проявляются в умении тренера, используя разнообразные средства, передать спортсмену содержание тренировочного задания, свое отношение к этому заданию, свою оценку действий спортсмена. Можно сказать, что экспрессивные способности реализуются в педагогической технике, под которой А.С. Макаренко предлагал понимать целесообразное поведение педагога, владение голосом, мимикой, жестом, проницательностью и формами применения педагогических средств («техника поощрения – наказания», «техника индивидуального воздействия и воздействия через коллектив»).

**Суггестивные способности** (от лат. *суггестия* – внушение, воздействие) характеризуются способностью тренера убедить другого человека, что занятия спортом принесут ему большую пользу, в правильности выбора своего увлечения, в возможности достижения высоких спортивных результатов, в целесообразности и необходимости выполнения именно тех средств подготовки, которые рекомендует ему тренер, в способности создать положительный эмоциональный фон, состояния радостного ожидания очередной тренировки, уверенности в том, что именно вы, совместная работа с вами приведет спортсмена к успеху.

**Организаторские способности** тренера имеют много сфер и форм проявления, но в их основе лежит умение тренера организовать свою собственную деятельность. Обычно организаторские способности тренера оцениваются по его умению создавать хорошие условия для тренировок, создать материально-техническую базу для тренировочного процесса и по качеству проведения различных спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Однако не меньшее значение имеет способность тренера организовать дружный коллектив, спортивную команду, найти разумное сочетание между тренировочной и другой сферами деятельности своих учеников, организовать их участие в общественно-полезном труде.

Глубоко ошибается тот педагог, который считает, что надо обучать только спортивной технике, только заниматься разви-

тием физических качеств и подготовкой к соревнованиям. Разрыв между духовным и физическим воспитанием нарушает основной принцип системы воспитания – его всесторонность и, самое главное, не позволяет осуществлять воспитание человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Стремление учеников упорно и настойчиво тренироваться, чтобы успешно выступать на соревнованиях, показывать высокие, порой рекордные результаты, не приходит само собой. Первая роль в этом отводится тренеру, который ставит цель перед спортсменом, укрепляет его веру в свои силы, вместе идет с ним к победе.

Современная тренировка требует больших затрат труда и времени. Задача тренера – помочь своим ученикам оптимально сочетать спорт с другими сторонами жизни: учебой, трудом, общественной работой, отдыхом, культурным досугом. К тренеру предъявляются очень высокие требования как к человеку, с которого ученики берут пример. Подтянутость, аккуратность, дисциплинированность, высокие моральные качества должны быть присущи тренеру в первую очередь. Кроме того, если по уровню образованности, интеллектуального развития и воспитанности тренер уступает своему ученику, он перестает быть воспитателем. Если к этому добавить, что система спортивной тренировки постоянно совершенствуется, что возрастает поток научной и методической информации, которую надо осмыслить и довести до сознания учеников, то станет ясным вся сложность и многообразность работы тренера. Из этого складывается стиль работы тренера.

### **? Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Каков социальный заказ в адрес профессии тренера?
2. Дайте определение профессии «тренер».
3. Какие профессии объединяются в сфере деятельности тренера?
4. Дайте характеристику уровней подготовленности тренера.
5. Какие компоненты подготовки необходимо различать в профессии тренера?
6. Что определяет теоретическую подготовленность тренера?
7. Что определяет методическую подготовленность тренера?
8. Что определяет практическую подготовленность тренера?
9. Какими педагогическими способностями должен обладать тренер?

10. В чем проявляются академические способности?
11. В чем проявляются дидактические способности?
12. В чем проявляются коммуникативные способности?
13. В чем проявляются гностические способности?
14. В чем проявляются психомоторные способности?
15. Как проявляются авторитарные способности?
16. В чем проявляются перцептивные способности?
17. Как реализуются экспрессивные способности?
18. Что характеризуют суггестивные способности?
19. Как проявляются организаторские способности?
20. В чем проявляется стиль работы тренера?



## ЛИТЕРАТУРА

*Аруин А.С.* Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 337–342.

*Байдено В.И.* Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы): методическое пособие. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – 114 с.

*Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А.* Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

*Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 256 с.

*Бернштейн Н.А.* Очерки о физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 560 с.

*Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

*Боген М.М.* Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.

*Бондарчук А.П.* Интенсивность тренировочных нагрузок и длительность развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56.

*Бондарчук А.П.* О принципе дополнительности // Научно-спортивный вестник. – 1986. – № 5. – С. 28–31.

*Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

*Бойко В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

*Булатова М.М., Платонов В.Н.* Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 174 с.

*Васильков А.А.* Теория и методика спорта: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

*Васильев Н.Д. и др.* Структура профессиональной подготовленности тренера по бегу на средние и длинные дистанции. – Волгоград: ВГАФК, 1988. – 86 с.

*Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

*Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 176 с.

*Волков В.М., Филин В.П.* Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

*Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.

*Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

*Губа В.П., Никитушкин В.Г., Кващук П.В.* Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов. – Смоленск, 1997. – 219 с.

*Гуськов С.И., Платонов В.Н.* Профессиональный спорт. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.

*Донской Д.Д., Зацюрский В.М.* Биомеханика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 346 с.

*Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена. – 3-е изд. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.

*Иванов В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. / под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.

*Корецкий В.М.* Профессионально-педагогическая подготовка студентов. – Москва, 1987. – 88 с.

*Кузнецов В.В.* Специальная силовая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

*Кузнецов В.В.* Модельные характеристики легкоатлетов /В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, В.В. Шустин. – Киев: Здоров'я, 1979. – 88 с.

*Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

*Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в спорте (Метод. разработки для студентов спорт. фак.). – Малаховка: МОГИФК, 1981.

*Матвеев Л.П.* Общая теория спорта: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.

*Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

*Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – 2007. – № 1. – С. 41–57.

*Новокрещенов В.В.* Управление сферой физической культуры и спорта: правовые и организационные основы взаимодействия: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2006. – 140 с.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

*Петровский В.В.* Тренировка и управление // Легкая атлетика. – 1973. – № 1–2. – С. 10–11; № 4. – С. 18–20; № 5. – С. 18–19.

*Платонов В.Н.* Адаптация в спорте. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.

*Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 582 с.

Положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – 2008. – № 3. – С. 7–12.

Потов Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 48 с.

Починкин А.В. Становление и развитие профессионального спорта в России. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.

Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных климатических условиях. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 292 с.

Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления). – Минск: Минтиппроект, 1994. – 116 с.

Российский спорт – выбор пути: Серия «Олимпийская школа», посвященная 100-летию Международного олимпийского комитета / под общ. ред. В.С. Родиченко. – М.: Исследовательский центр «Фэйр Плэй», 1993. – 47 с.

Сборник нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации. – М., 1995. – 120 с.

Сириц П.Э., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: Изд-во МГФСО, 1994. – 320 с.

Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 482 с.

Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Я. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

Совершенствование технического мастерства спортсменов / под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.

Спортивная Россия: организации и персоны. – Энциклопедический справочник / под общ. ред. В.В. Кузина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 396 с.

Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 131 с.

Сулов Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1985. – 48 с.

Таранов В.Ф., Черкашин В.П. «Блочное» построение и программирование полугодовых циклов подготовки к соревновательным сезонам в скоростно-силовых, беговых и прыжковых видах легкой атлетики // Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания: сб. науч. трудов. – Волгоград: Изд-во ВГИФК, 1994. – С. 25–29.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общей ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

Устав общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России». М., 2009 // <http://www.olympic.ru/ru/election2009/ustav OCR.doc>.

Уткин В.Л. Биомеханические основы спортивной тактики. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127 с.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ // Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – 2007. – № 12. – С. 3–35.

Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 6.10.1999 № 131-ФЗ // Сборник законодательства Российской Федерации. – 1999. – С. 5005.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002–2008 годы) / авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретические основы подготовки спортсменов: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

Харре Д. Учение о тренировке / пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 328.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.

Чесноков А.Н. Конституция Российской Федерации и правовое регулирование физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. – 2004. – № 4. – С. 5–8.

Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.

Энциклопедия олимпийского спорта: Том 4 / под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 608 с.

Юшкевич Т.П. и др. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: методическое пособие. – Мн.: Польша, 1987. – 240 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	5.2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе .....	62
	<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	68
	<b>Глава 6. Современные проблемы спорта высших достижений</b> .....	68
	6.1. Проблемы международного спортивного движения .....	68
	6.2. Проблемы идеологии и политики в спорте .....	69
	6.3. Проблемы коммерциализации и профессионализации спорта ....	71
	6.4. Проблемы организации «справедливой игры» (фэйр плэй).....	87
	6.5. Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий .....	92
	<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	96
	<b>ЧАСТЬ II. Система спортивной подготовки</b> .....	99
	<b>Глава 7. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</b> .....	101
	7.1. Средства спортивной тренировки .....	101
	7.2. Методы спортивной тренировки .....	105
	7.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	109
	<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	115
	<b>Глава 8. Основы построения многолетней спортивной тренировки</b> .....	115
	8.1. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса .....	115
	8.2. Этапы многолетнего тренировочного процесса .....	119
	8.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования .....	123
	<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	124
	<b>Глава 9. Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса</b> .....	125
	9.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки .....	125
	9.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса .....	128
	9.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций ...	129
	9.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки .....	136
	9.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса .....	138
	<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	143
	<b>Глава 10. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке спортсменов</b> .....	144
	10.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности .....	144

10.2. Организационные аспекты отбора .....	147
10.3. Методические аспекты отбора .....	151
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	162
<b>Глава 11. Методика развития физических способностей</b> .....	163
11.1. Понятие о физических способностях .....	163
11.2. Основные закономерности формирования физических способностей .....	164
11.3. Методика воспитания скоростных способностей .....	167
11.4. Методика воспитания силы .....	174
11.5. Методика воспитания выносливости .....	183
11.6. Методика воспитания гибкости .....	190
11.7. Методика воспитания координационных способностей .....	193
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	199
<b>Глава 12. Техническая подготовка спортсменов</b> .....	200
12.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки .....	200
12.2. Основы методики технической подготовки .....	206
12.3. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности .....	207
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	211
<b>Глава 13. Тактическая подготовка спортсменов</b> .....	212
13.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта .....	212
13.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности .....	216
13.3. Средства и методы овладения тактическими действиями .....	217
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	220
<b>Глава 14. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</b> .....	221
14.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки .....	221
14.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву) .....	223
14.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки .....	225
14.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским .....	228
14.5. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком .....	235
14.6. Технология построения больших тренировочных циклов .....	237
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	240

<b>Глава 15. Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов)</b> .....	241
15.1. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру .....	241
15.2. Типы мезоциклов и особенности их построения .....	242
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	248
<b>Глава 16. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</b> .....	248
16.1. Определение и классификация микроциклов тренировки .....	248
16.2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки .....	250
16.3. Соответствие величины нагрузки задачам занятия .....	252
16.4. Последствие нагрузок, различных по величине и направленности .....	254
16.5. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле .....	260
16.6. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия .....	263
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	264
<b>Глава 17. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b> .....	265
17.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом .....	265
17.2. Постановка цели и прогнозирование .....	268
17.3. Моделирование в системе управления .....	270
17.4. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки .....	274
17.5. Система контроля .....	275
17.6. Корректировка и принятие решений .....	279
17.7. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом .....	280
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	281
<b>Глава 18. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b> .....	282
18.1. Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов .....	282
18.2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов .....	284
18.3. Основные направления использования средств «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов .....	291
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	299

<b>ЧАСТЬ III. Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России</b> .....	301
<b>Глава 19. Структура управления физкультурно-спортивным движением в России на современном этапе</b> .....	302
19.1. Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России .....	302
19.2. Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России .....	308
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	319
<b>Глава 20. Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов в России</b> .....	320
20.1. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе .....	320
20.2. Организационная структура подготовки спортивных резервов ..	323
20.3. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах .....	332
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	335
<b>Глава 21. Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</b> .....	336
21.1. Проблемы ранней специализированной тренировки .....	336
21.2. Новые подходы к оценке эффективности работы детского тренера .....	337
21.3. Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования .....	339
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	359
<b>Глава 22. Система подготовка кадров в области физической культуры и спорта в России</b> .....	360
22.1. Формирование отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров .....	360
22.2. Вхождение отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров в общеевропейское пространство .....	365
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	369
<b>Глава 23. Структура профессиональной подготовленности тренера</b> .....	370
23.1. Определение сущности профессии «тренер» .....	370
23.2. Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера .....	372
23.3. Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера .....	373
23.4. Педагогические способности тренера .....	377
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	382
<b>Литература</b> .....	384