

**Особенности работы со
спортсменами высокой
квалификации
(научно-методическое
обоснование системы
многолетней подготовки как
управляемого процесса)**

Научно-методическое обоснование системы многолетней подготовки как целенаправленного управляемого процесса исходит из общей концепции.

Концепция многолетней подготовки спортсменов высокого класса базируется на единстве организационных, программно-методических основ, материально-технической оснащенности процесса и реализуется системным и комплексным использованием специфических средств и методов в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем.

Концепция системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса построена на принципах перспективности, этапности, программирования результатов.

- **Принцип перспективности** предполагает стремление к высшему мастерству как цели подготовки. Информативными показателями являются специфические для спортсменов сегодняшнего дня объективные критерии среднего возраста достижения наивысших спортивных результатов, возраст начала регулярных занятий, а следовательно, продолжительность периода активных занятий спортсменов. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает их многолетний путь от новичка до мастера спорта международного класса. Оптимальный срок достижения уровня высшего мастерства (мастера спорта) с момента начала систематических занятий составляет в среднем 7—9 лет. Весь период практики может быть гораздо продолжительней — до 15 — 20 лет, если считать все время, от начала спортом до завершения активной соревновательной деятельности.
- **Принцип перспективности** предусматривает поиск и отбор наиболее одаренных спортсменов, исключение из программ подготовки упражнений, не имеющих продолжения и развития на этапах высшего мастерства.
- **Принцип этапности** подразумевает, что в единой системе многолетней подготовки, нацеленной на высшие результаты, выделяются отдельные этапы, что связано с возрастными и организационными особенностями освоения программного материала.

Многолетний тренировочный процесс следует рассматривать как единую систему подготовки, в которой новичками являются дети. Ранняя специализация предполагает учет существенных особенностей подготовки юных спортсменов в связи с их возрастом. Рассматривать систему их подготовки отдельно от общей системы подготовки спортсменов нецелесообразно

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки 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 для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.
7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного

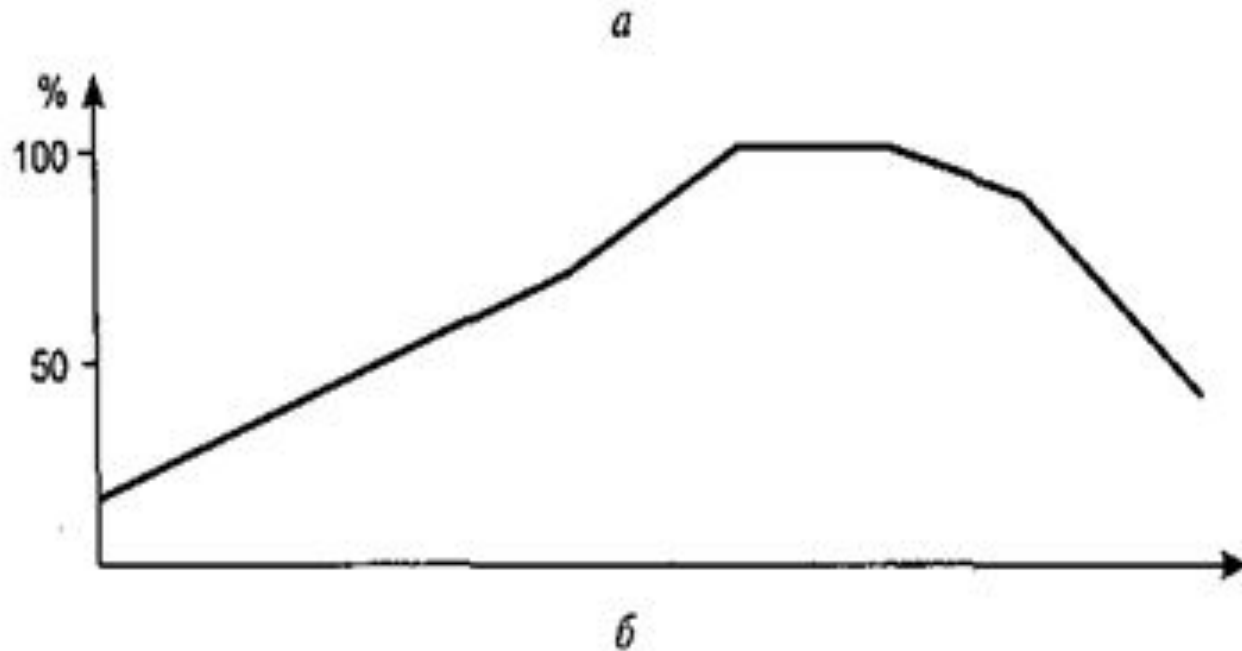
Цель управления подготовкой — получение нужных результатов в требуемое время. Действительно, если опираться на данные закономерностей развития вида спорта, использовать прогрессивные средства и методы подготовки, организационные формы, то можно с полным основанием избежать стихийного течения событий на пути движения спортсмена к высокому мастерству.

Важно подчеркнуть, что «малый» уровень управления, относящийся по масштабам к деятельности тренера, руководящего группой спортсменов в 3—5 человек, предполагает обязательное знание им «большого» механизма управления. Только в таком случае его работа будет перспективной и плодотворной.

Выделение отдельных этапов подготовки по признаку, прогрессивно усложняющихся главных задач обосновано педагогически и организационно.

| | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|--------------|----------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|
| Этапы | Предварительной подготовки | Начальной специализации | Углубленной специализации | Спортивного совершенствования | Высших достижений | Сохранения достижений | Поддержание тренированности |
| Годы занятий | 1-2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9-10 | От 4 до 12 л | — | — |
| Стадии | Базовой подготовки | | Максимальной реализации индивидуальных возможностей | | | Спортивного долголетия | |

а-примерная структура многолетнего процесса подготовки;
б-условный уровень спортивных достижений



Этап начальной подготовки. Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный спортсмен познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в спорте стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), специальной двигательной подготовки (СДП) и специальной технической подготовки (СТП). К средствам ОФП относятся известные общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания, лазания.

В задачу СДП входит целенаправленное развитие координации движений, овладение умениями выполнять точные по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий действия динамического и

статического характера (позы).
Близка к СДП по форме упражнений СТП. Основная задача СТП на начальном этапе сводится к овладению элементами школы спорта.

Программа на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Этап специализированной подготовки особенно важен в становлении спортсмена. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях. Данный этап характерен углубленным освоением школы в каждом конкретном спорте. Базовые элементы формируются в базовые (учебные) комбинации, способствующие овладению техникой упражнений. На этом фоне осваиваются отдельные более сложные элементы. За три—четыре года обучения на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными спортсменами-разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода — начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки.

В период начальной специализированной подготовки опытные тренеры предлагают своим подопечным не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения.

В период углубленной специализированной подготовки продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки).

Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости спортсмена. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них.

Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно-техническим показателям заметно опережают своих сверстников. В период начальной специализированной подготовки, как правило, осуществляется отбор спортсменов в группы углубленной подготовки с более интенсивным тренировочным режимом (несколько занятий в один день). Тестирование проводится регулярно в форме выполнения контрольных нормативов технической и физической подготовки (текущие обследования — ТО), которые дополняются функциональными пробами и диспансерными обследованиями (этапные комплексные обследования — ЭКО и углубленные медицинские обследования — УМО). Этап специализированной подготовки завершается освоением программы кандидата в мастера спорта и даже мастера спорта.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для спортсмена, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Учебно-тренировочные группы уменьшают до 4—5 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. К перспективным спортсменам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд участвуют в международных соревнованиях.

Этап высших спортивных достижений рассматривается относительно возможностей каждого спортсмена индивидуально. Ведь в спортивной карьере есть периоды наибольших успехов.

Техническая и физическая подготовка тестируется разработанными для сборных команд нормативами. Информация об уровнях подготовленности спортсменов следует рассматривать как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса.

Оценка технической подготовленности спортсменов — членов сборных команд всегда осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований.

Управление подготовкой спортсменов на этом этапе более всего приближено к схеме управления подготовкой членов сборных команд страны. Тренеры, по существу, работают с каждым членом сборной команды индивидуально. Спортсмен много времени проводят на централизованных сборах, вне контактов с домом. Напряженность подготовки возрастает. Пребывание в сборных командах, а отсюда и продолжительность этапа высших достижений, к сожалению, весьма невелика — в среднем 4—6 лет. Постепенно в кривой роста спортивных результатов наступает плато. Мастерство спортсмена остается по-прежнему высоким, завоевываются определенные места в соревнованиях.

Этап завершения спортивной карьеры наименее изучен. Слишком по-разному складывается судьба спортсменов после окончания выступлений в официальных соревнованиях. Очень важно для сохранения здоровья постепенное выведение организма из высоких нагрузок. Резкое прерывание активной тренировки так же отрицательно сказывается на состоянии здоровья, как и резкое их наращивание. Этап завершения бывает весьма болезненным периодом жизни молодых людей, посвятивших полтора десятка лет спартанскому режиму. Часто некоторые спортсмены еще пытаются выступать в соревнованиях, чтобы поддержать свой спортивный клуб. Но основная масса спортсменов, завершая спортивную карьеру, должна перейти на режим «поддерживающей» тренировки с занятиями 3—5 раз в неделю. Постепенно нагрузка снижается. Не исключены случаи перехода в другие виды спорта.

Линия прогресса - соединяющей все этапы подготовки - отражает графически рост сложности программы обучения (объемного материала) и программ соревновательной деятельности.

Кривая роста сложности программ неуклонно и круто идет вверх с каждым годом занятий. Наибольшего значения она достигает на этапе высших достижений. Затем отмечается плато — своеобразный период стабилизации высших результатов и одновременно период «застоя», когда трудность индивидуальных программ уже не растет. На этапе завершения кривая с разной степенью крутизны идет книзу.

Тренеру, занятому подготовкой спортсменов высокой квалификации, нацеленных на участие в соревнованиях очередного олимпийского цикла, необходимо спланировать работу и использовать рычаги управления командой с учетом более короткого времени, чем «отпущено» на весь период многолетней деятельности.

В связи с этим управление подготовкой в условиях особого дефицита времени можно представить как цепочку взаимосвязанных блоков, часть из которых имеет информационную суть, а часть — организационно-методический и практический характер.

Уровень высших достижений немыслим без специально организованного научно-методического обеспечения. Организационной единицей этого процесса являются комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входят специалисты различного профиля: тренеры, спортивные врачи, физиологи, психологи, биохимики, биомеханики.

Основной задачей КНГ является систематический комплексный контроль, цель которого заключается в оценке состояния спортсменов на основе определения уровня различных сторон подготовленности (физической, технической, психологической, функциональной).

Система комплексного контроля состоит из таких компонентов:

- углубленное комплексное обследование (УКО);
- этапное комплексное обследование (ЭКО);
- текущее обследование (ТО);
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основе результатов определяется степень успешности деятельности спортсмена и тренера, рассогласование с планом, определяются пути исправления недостатков.

Таким образом, знание и учет особенностей содержания и организации работы на этапах позволяет более эффективно управлять процессом многолетней подготовки.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997.
2. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995.
4. Стражева О.В. Подготовка гимнастов --- как многолетний управляемый процесс

Управление подготовкой спорта



Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.

Целесообразно различать три типа состояний спортсмена: **этапные состояния**, сохраняющиеся относительно длительно - недели или месяцы (например, состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т. п.); **текущие состояния**, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий (оценка этих состояний позволяет правильно определить направленность, характер построения ближайших тренировочных занятий и величину нагрузки в них); **оперативные состояния**, изменяющиеся под влиянием отдельных упражнений и быстро проходящие (их учитывают при построении программ тренировочных занятий - планировании продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния под влиянием разнообразных факторов служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей:

- 1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, отношение к работе, настроение и т. п.);
- 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.п.);
- 3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
- 4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности спортсмена).

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Это возможно лишь при развернутых представлениях о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности.

Необходимо четко знать, каковы субординационные отношения между составляющими, соревновательной деятельности и подготовленности:

- 1) соревновательной деятельностью как интегральной характеристикой подготовленности спортсмена;
- 2) основными компонентами соревновательной деятельности (стартом, уровнем дистанционной скорости, финишем и др.);
- 3) интегральными качествами, определяющими эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности;
- 4) основными функциональными параметрами и характеристиками, определяющими уровень развития интегральных качеств (так, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности основных функциональных систем и т. п.);
- 5) частными показателями, определяющими уровень основных функциональных параметров и характеристик (такими показателями являются процент красных мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и т. п.).

Такой подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и соответствующую ей структуру подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, модельными характеристиками соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций:

1. Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена);
2. Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;
3. Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;
4. Составление модели тренированности и, соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;
5. Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;
6. Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);
7. Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса;
8. Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

Четкие (желательно количественные) представления о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе управления. Результаты контроля определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия, их объем и соотношение в тренировочном процессе.

Модель управления тренировочным процессом

