**ЛЕКЦИЯ 13. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются: 1) система отбора и спортивной ориентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тренировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее.

Система отбора и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

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

**Структурно-функциональная схема тренировочно-соревновательной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Система тренировочно-соревновательной подготовки** | | | |
| Система отбора и спортивной ориентации | Система соревнований | Система спортивной тренировки | Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки |
| Спортивная предрасположенность  Индивидуальные возможности  Личностные  ориентациина спортивные  достижения | Унификация состава  действий, способов  выполнения и оценки  упражнений  Регламентация  поведения спортсменов, судей  Правила проведения соревнований  Календарь  соревнований  (командный,  индивидуальный) | Физическая подготовка  Спортивно-техническая подготовка  Спортивно-тактическая подготовка  Психическая подготовка  Воспитание личности и интеллекта | Научно-методическое  и информационное  обеспечение  Медико-биологическое обеспечение  Материально-техническое обеспечение  Финансирование  Организационные факторы  Факторы внешней среды |

Система соревнований . Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, yc ловий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях . Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты России, регионов и т.д.

Система спортивной тренировки Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

Кадры. Прогресс отечественной системы подготовки спортсмена обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Научно-методическое, медико-биологическое и информационно обеспечение. Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя: довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой.

**Эта система выполняет следующие функции:**

*— выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки спортсменов и прогнозирование;*

*— разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы спорта;*

*— совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;*

*— разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;*

*— разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;*

*— ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;*

*— обеспечивает специалистов по спорту информацией.*

В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля — педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Материально-техническое обеспечение. За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Финансирование спорта осуществляется из различных источников: государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов. Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослого населения в спортивных школах, в системе образования и некоторых других организаций.

В последние годы федерации по видам спорта, ДСО, региональные, ведомственные спортивные организации, клубы, команды успешно переходят на самофинансирование и другие нетрадиционные формы финансового самообеспечения, что позволяет эффективно решать многие вопросы в системе спортивной подготовки.

В связи с постоянным совершенствованием технологий, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки, отмечается тенденция к удорожанию процесса подготовки спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего спортивного мастерства в 800—1000 раз (а в некоторых видах спорта и более) выше, чем на этапе начальной подготовки.

Факторы внешней среды . Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие тех или иных видов спорта. Например, в северных районах предпочтение должно быть отдано зимним видам спорта, в горных — горнолыжному спорту и т.д., в Якутии, где преобладает население определенного морфотипа, целесообразно развивать все виды борьбы, тяжелую атлетику и нецелесообразно — баскетбол, волейбол. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой — значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

Управление и организационная структура. Система управления совершенствованием спортсмена — это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни — управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи, соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты — биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей.

Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных ее компонентов, потоки информации между ними.

Механизм управления — это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений. В условиях исключительно сложного строения организационной структуры проявляются различные тенденции: с одной стороны, интеграция, кооперирование, координация, с другой — административная и функциональная обособленность, формирование узковедомственных и узкоорганизационных целей.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Система подготовки спортсмена. Достижение высоких спортивных результатов базируется на эффективной системе подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических положений, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает четыре крупных блока: систему отбора и спортивной ориентации; спортивную тренировку; систему соревнований; внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Спортивная тренировка в узком смысле слова – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (Л.П. Матвеев, 1991).

Понятие «спортивная тренировка» во многом совпадает с понятием «подготовка спортсмена», однако второе понятие шире по совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и его готовность к спортивным достижениям (Л.П. Матвеев, 1991). В то же время термин «тренировка» часто используется вместо термина «подготовка», что подчеркивает важность тренировки как ведущего компонента системы подготовки спортсмена.

В содержание спортивной тренировки входят все основные компоненты подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, психическая (более обиходным считается термин «психологическая») и интеллектуальная.

Физическая подготовка базируется на разнообразных физических упражнениях и направлена на развитие (совершенствование) физических (двигательных) способностей. Техническая подготовка включает упражнения и задания, направленные на обучение и улучшение определенных технических навыков. Тактическая подготовка основана на выполнении специализированных заданий, направленных на выработку эффективной соревновательной тактики. Психологическая подготовка предполагает различные способы формирования личностно-важных для спортсмена качеств (высокая мотивированность, нравственная устойчивость и др.), приобретения и совершенствования навыков, необходимых для саморегуляции эмоционального и психофизиологического состояния. Интеллектуальная подготовка (рассматривается также как теоретическая) предусматривает направленное формирование у спортсмена необходимой системы специальных знаний.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности и обеспечить их максимальные проявления (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект, – это общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, средства и методы восстановления после нагрузок (массаж, сауна и др.), а также внетренировочные формы самовоспитания спортсмена.

В системе подготовки спортсмена принято выделять общую и специальную подготовку. Общая подготовка объединяет ту часть работы, которая не сводится к спортивной специализации, но тем не менее создает и оптимизирует предпосылки для прогрессирования спортсмена в избранном им виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей спортсмена, его разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями и навыками, так или иначе способствующими совершенствованию. Специальную подготовку спортсмена составляет та часть комплексного содержания его подготовки, которая имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации, с нарастающей углубленностью адаптирует спортсмена к избранной соревновательной деятельности и тем самым специализирует его развитие в этом направлении (Л.П. Матвеев, 1999).

Целостный эффект спортивной подготовки обозначают термином «подготовленность». Под подготовленностью подразумевают комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, а также степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства (Л.П. Матвеев, 1991). При сравнительно одинаковых общих условиях уровень индивидуального спортивного достижения зависит прежде всего от одаренности спортсмена и степени его подготовленности. Первый из этих факторов относительно консервативен, поскольку в его основе лежат природные (генетические) задатки, второй возрастает под действием рационально построенной системы спортивной подготовки.

Направления совершенствования системы подготовки спортсменов. Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств и методов и др.), так и внетренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки. С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, с другой – обеспечивает его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений. Эффективность управления определяется многими факторами: необходимо учитывать взаимосвязь предпосылок достижения заданного уровня подготовленности как основы для демонстрации запланированного результата, обеспечивать побудительный и ориентировочный аспекты подготовки и соревнований, а также пути достижения планируемых результатов – правильная постановка целей и задач, принципов и закономерностей рациональной подготовки и соревновательной деятельности, контроль эффективности происходящих процессов (В.Н. Платонов, 2004).

Продуктивное развитие теории подготовки спортсменов во многом обусловливается правильным выбором стратегических направлений ее дальнейшего совершенствования, выявлением резервов, заложенных в разработке ее различных направлений. В частности В.Н. Платонов (2004) выделяет следующие направления совершенствования системы подготовки спортсменов:

*• увеличение объема тренировочной и соревновательной деятельности;*

*• устранение противоречий между системой целенаправленной подготовки и календарем соревнований;*

*• совершенствование системы подготовки спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры;*

*• построение процесса подготовки спортсменов в строгом соответствии со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;*

*• максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого спортсмена при выборе специализации;*

*• рациональное построение всей системы многолетней подготовки, формирование строго сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;*

*• соответствие системы подготовки к главным соревнованиям климатогеографическим условиям мест, в которых планируется их проведение;*

*• расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;*

*• ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности (совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а также создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки);*

*• совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей совершенствования спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов;*

*• расширение, конкретизация и частичная перестройка знаний и практической деятельности по ряду разделов спортивной подготовки (развитие двигательных качеств, планирование нагрузки в различных структурных образованиях, совершенствование сложных элементов спортивной техники, применение эргогенных средств и др.);*

*• оперативная коррекция тренировочного процесса на основе постоянного изучения и учета как общих тенденций развития спортивной сферы, так и ее отдельных видов спорта.*

Следует также отметить, что совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса невозможно без квалифицированных специалистов, способных обеспечить эффективную реализацию современных технологий спортивной подготовки на практике.