

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

(Учебное пособие)

Шуя 2014

УДК 796.034-053.6 Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ББК 75.116.544 Шуйского филиала ФГОУ ВПО «Ивановский государственный  
университет»  
3 – 26

Рецензенты:

*А.А. Красников*, профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры ТМФК ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

*А.А. Антонов*, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, лечебной физической культуры и врачебного контроля ГОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России»

**Замогильнов, А.И.**

3 -26 Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. - 143 с.

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты организации детско-юношеского спорта в России.

Учебный материал представлен в форме учебных модулей, раскрывающих современные взгляды ученых и специалистов на основы спортивной тренировки юных спортсменов, особенности отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте, технологию планирования, комплексный контроль и учет в подготовке юных спортсменов, а также воспитание и обучение юных спортсменов. В учебном пособии также представлен материал в форме теоретических и практических заданий для контроля за освоением данного курса.

Учебное пособие адресовано студентам факультета физической культуры по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки по направлению «Физическая культура и спорт», а также детским тренерам по различным видам спорта.

## Содержание

Введение .....	4
Раздел 1. Основы спортивной тренировки.....	5
1.1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.....	5
1.2. Принципы спортивной тренировки .....	11
1.3. Основные стороны спортивной тренировки.....	19
1.4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	27
Раздел 2. Особенности отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте.....	32
2.1. Методические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов .....	32
2.2. Проблемы отбора и ранней ориентации в зарубежной научно-методической литературе .....	40
2.3. Медико-биологические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов .....	44
Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки.....	51
3.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура .....	51
3.2. Построение многолетней тренировки юных спортсменов.....	57
3.2.1. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	57
3.2.2. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	60
3.2.3. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) .....	62
Раздел 4. Технология планирования в детско-юношеском спорте.....	67
4.1. Общие положения технологии планирования в спорте.....	67
4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах .....	75
4.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле .....	76
4.4. Оперативное планирование .....	79
Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке юных спортсменов.....	79
5.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями .....	82
5.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.....	83
5.3. Контроль за факторами внешней среды.....	85
5.4. Учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов .....	85
Раздел 6. Воспитание и обучение юного спортсмена .....	89
6.1. Методы и формы воспитания личности юных спортсменов .....	90
6.2. Обучение в системе спортивной подготовки .....	96
6.2.1. Закономерности, правила и принципы обучения.....	96
6.2.2. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки.....	102
6.2.3. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов .....	104
6.3. Физическая подготовка и ее возрастная направленность .....	107
6.4. Чередование нагрузки и отдыха.....	110
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проверки качества освоения курса.....	111
7.1. Теоретико-методические задание к учебному модулю 1. ....	111
7.2. Теоретико-методические задания к учебному модулю 2. ....	116
7.3. Теоретико-методические задания к учебному модулю 3 .....	121
7.4. Теоретико-методические задания к учебному модулю 4 .....	124
7.5. Теоретико-методические задания к учебному модулю 5 .....	129
7.6. Теоретико-методические задания к учебному модулю 6 .....	132
Заключение.....	139
Рекомендуемая литература .....	141
Приложение.....	143

## Введение

Воспитание, образование и оздоровление являются основными задачами системы физического воспитания подрастающего поколения. Эффективное решение этих задач, в конечном счете, обуславливает оптимальное развитие всех систем растущего организма, высокий уровень которого обеспечивает в будущем успешную деятельность.

Теория физического воспитания за последнее время обогатилась большим количеством научных данных, которые позволяют осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей развития растущего организма. Эти данные охватывают не только организм в целом, но и развитие отдельных его систем, которые так или иначе ощущают на себе влияние физических нагрузок.

В большинстве научных и методических трудов использование педагогических и тренировочных воздействий в процессе спортивной подготовки основывается на возрастных особенностях растущего организма. Однако сведения о закономерностях роста и развития организма и его систем даются в отдельных разделах без учета закономерного единства и взаимосвязи с педагогическим действием учителя, тренера.

Основным принципом деятельности учителя и тренера является органическое единство биологического, возрастного развития и системы средств, методов и форм спортивной подготовки с учетом возраста, пола, и индивидуального развития. Такой подход позволяет решить один из основных вопросов управления развитием способностей детей и молодежи, т.е. оптимума можно достичь лишь в том случае, если внутренний и внешний факторы совпадут, образуя при этом единство и взаимодействие в системе физического воспитания подрастающего поколения.

Спорт – игровая, соревновательная деятельность, позволяет осуществлять формирование сильной и мужественной личности, а спортивный тренер, работающий с детьми и подростками, обязан владеть большим объемом знаний по педагогике, физиологии, психологии и другим научным дисциплинам.

В спортивной подготовке на начальном этапе, прежде всего, решаются вопросы оценки общей спортивной одаренности независимо от вида спорта. Любой уровень развития спортивной одаренности позволяет достигнуть успеха в спорте. Однако олимпийские медали могут завоевать только спортсмены, имеющие высокие показатели как общей, так и специальной спортивной одаренности.

Учебно–тренировочный процесс требует знаний в области технологии тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, владения методами и формами организации занятий, умений оценивать состояние юного спортсмена и вносить

коррективы в содержание педагогических воздействий. Только радостное состояние юного спортсмена, положительные эмоции, правильное и умелое педагогическое воздействие могут вызывать и поддерживать желание тренироваться ежедневно, участвовать в соревнованиях, даже если они не приносят победных очков.

Особое место в спортивной подготовке занимает соревновательная деятельность, которая, по существу, является проверкой «на прочность» не только юного спортсмена как личности, но и его тренера, воспитателя. Соревновательная деятельность требует серьезной подготовки, как физической, так и психологической. К ней заранее готовятся не только в процессе учебно-тренировочных занятий, но и в повседневной жизни, соблюдая основные требования режима дня, питания, восстановления. Бодибилдинг для новичков тоже начинается с обычной подготовки, которую можно принять за тренировку, но процесс усложнения происходит немного по-другому.

Современный спорт детей и подростков построен на довольно строгой взаимосвязи: тренер – юный спортсмен – семья. Такое содружество приводит к успеху в спорте, способствует достижению высоких спортивных результатов.

## **Раздел 1. Основы спортивной тренировки**

Термин «тренировка» происходит от английского слова *training*, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали Я в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

### **1.1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки**

**Целью** спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие **основные задачи**:

1. освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
2. совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
3. воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

4. обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5. приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

**Тренированность** характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

**Подготовленность** - это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

**Спортивная форма** - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

### **Средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: *избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.*

**Избранные соревновательные упражнения** - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством

ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

**Специально подготовительные упражнения** включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков - игровых действий и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на лыжероллерах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов и т.д.). К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются на *подводящие*, способствующие освоению формы, техники движений и на *развивающие или подготовительные*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и *имитационные* упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

**Общеподготовительные упражнения** являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения - как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1. на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2. на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

### **Методы спортивной тренировки**

В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

**К словесным методам**, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

**К наглядным методам**, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют

спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

**К методам строго регламентированного упражнения** относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (*целостно-конструктивные*) и по частям (*расчлененно-конструктивные*). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы методов - *непрерывные и интервальные*. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В

качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10 000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 5000 и 10 000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий - с ее снижением.

Широко применяются в спортивной практике и **интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут исполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и *круговой метод*, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

**Игровой метод** используется в процессе спортивной тренировки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве

оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным.

## **1.2. Принципы спортивной тренировки**

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

***Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.*** Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, неопредельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно

системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

***Единство общей и специальной подготовки.*** Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами: во-первых, единством организма - органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития; во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки (рис. 1).

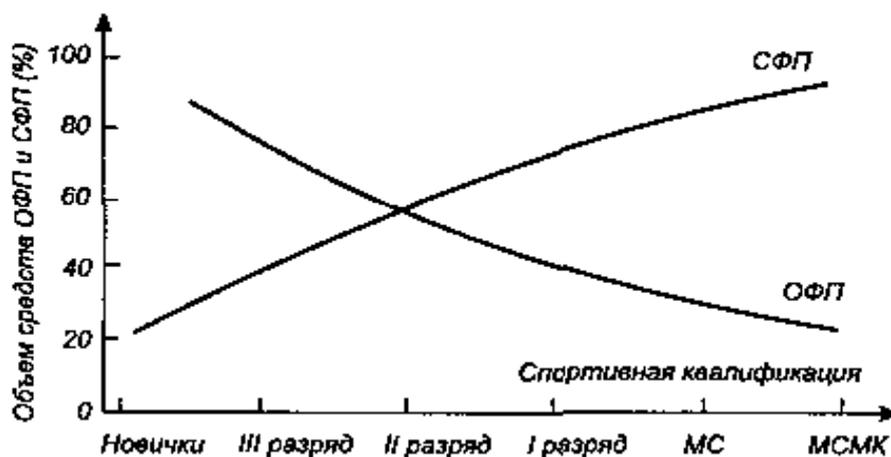


Рис. 1. Примерное соотношение средств ОФП с СФП в многолетней тренировке спортсмена.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

**Непрерывность тренировочного процесса.** Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение

занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

*Гетерохронность (неодновременность)* восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и *гетерохронность* адаптационных процессов позволяют в принципе тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой или отставленный тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладывая друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности. Однако такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны при правильном построении спортивной тренировки и через достаточно продолжительное время. Таким образом, взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

***Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.*** Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможному. Понятие «максимальная нагрузка» неверно было бы всегда отождествлять с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Правильно будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но, ни в коем случае, не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается

неуклонным повышением объема и (или) интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

**Волнообразность динамики нагрузок.** Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса.

Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов (рис. 2):

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировок;
- большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов тренировки.

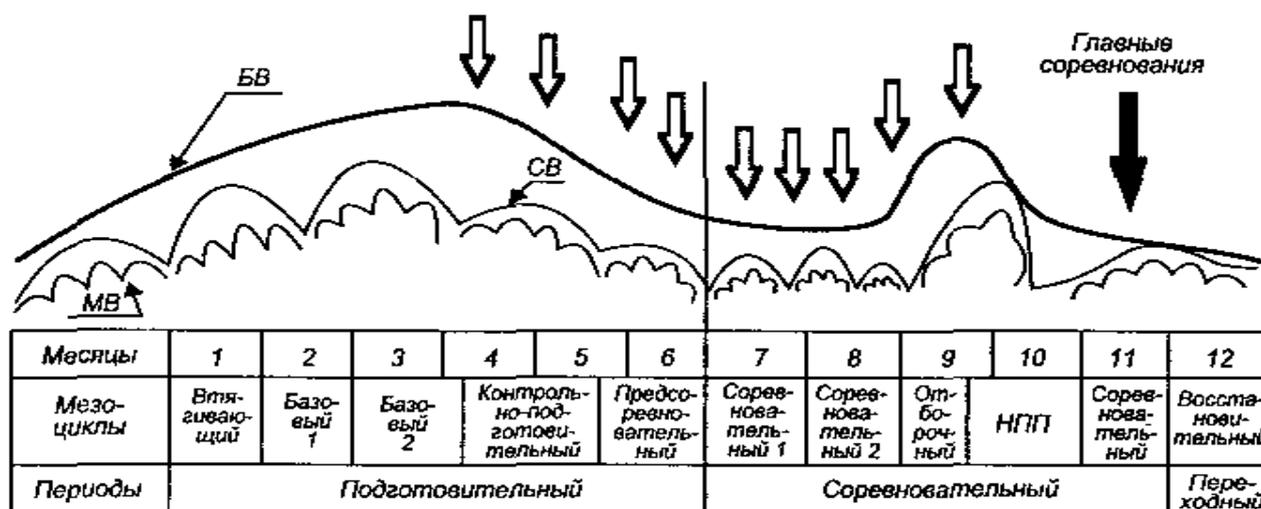


Рис. 2. Условная схема волн динамики объема нагрузок: БВ – большая волна; СВ – средняя волна; МВ – малая волна

Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:

- абсолютной величины нагрузок;
- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапов и периодов тренировки.

**Цикличность тренировочного процесса.** Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

***Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.*** В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

***Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.*** Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

В юношеском возрасте, до полного возрастного созревания основополагающим в тренировке должны быть общая физическая подготовка, формирование у каждого спортсмена всего комплекса физических способностей (силы, быстроты, выносливости и др.).

Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.

### **1.3. Основные стороны спортивной тренировки**

#### ***Спортивно-техническая подготовка***

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. *Результативность техники* обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. *Эффективность техники* определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. *Стабильность техники* связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсменов

4. *Вариативность техники* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. *Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. *Минимальная тактическая информативность техники* для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-

координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

*Двигательное умение* - это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в *навык*, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью.

*Надежность спортивной техники* зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям состязаний, а следовательно, и от вариативности навыка. Однако стабильность и динамичность навыка представляют собой не только противоположные, но и взаимообусловленные свойства. Их взаимосвязь проявляется в том, что заданные кинематические параметры действия могут оставаться одними и теми же при его выполнении в различных условиях.

*Целесообразная вариативность техники* соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая одинакова в условиях соревнований и способствует сохранению результативности действий. Она допускает отклонения от закрепленных форм движений, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели.

Степень вариативности в различных видах спорта неодинакова. Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам (рис. 3).



Рис.3. Характер сбивающих факторов и причины возникающих нарушений

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки (рис. 4). Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой - важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

На эффективность спортивно-технической подготовки влияют: уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.



Рис.4. Состав ошибок, возникающих, в процессе технической подготовки

**Спортивно-тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование

индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

*Под тактическими знаниями* спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается *тактическое мышление*. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. *Общая тактическая подготовка* направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; *специальная тактическая подготовка* - на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать,

анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

**Физическая подготовка** - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла тренировки.

*Специальная физическая подготовка* характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

Методики воспитания физических качеств подробно изложены в любом учебнике по теории и методике физического воспитания (изучить самостоятельно).

**Психическая подготовка** - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

*Общая подготовка* решается двумя путями:

1. Обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2. обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание *психической подготовки*, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей

данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (по А.В.Родионову, 1995).

По *цели* применения средства и методы психической подготовки делятся на:

1. мобилизующие;
2. коррегирующие (поправляющие);
3. релаксирующие (расслабляющие).

По *содержанию* средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1. психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
2. преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые; комбинированные);
3. преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По *сфере воздействия* средства и методы психической подготовки делятся на:

1. средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. средства воздействия на волевую сферу;
4. средства воздействия на эмоциональную сферу;
5. средства воздействия на нравственную сферу.

По *адресату* средства и методы психической подготовки делятся на:

1. средства, направленные на психическую подготовку тренера;
2. средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По *времени применения* эти средства и методы делятся на:

1. предупреждающие;
2. предсоревновательные;

3. соревновательные;
4. постсоревновательные.

По *характеру применения* их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

#### **1.4. Тренировочные и соревновательные нагрузки**

**Нагрузка** - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В.Н.Платонов, 1987).

**Соревновательная нагрузка** - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по *координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по *психической напряженности* - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К *развивающим нагрузкам* относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы

организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

*К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам* относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

*К восстановительным нагрузкам* относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):

1. *специализированность*, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
2. *напряженность*, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
3. *величину как количественную меру воздействия* упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на *специфические и неспецифические*. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки: *1-я зона - аэробная восстановительная, 2-я зона - аэробная развивающая, 3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная, 4-я зона - анаэробно-гликолитическая, 5-я зона - анаэробно-алактатная*. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом

(продолжительностью) работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: *глобального, регионального и локального* воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует  $2/3$  общего объема мышц, регионального - от  $1/3$  до  $2/3$ , локального - до  $1/3$  всех мышц (В.М.Защиорский, 1970).

**Интенсивность нагрузки** в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет

способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

***Продолжительность и характер интервалов отдыха.*** Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

*1. Полные (ординарные) интервалы,* гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

*2. Напряженные (неполные) интервалы,* при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

*3. «Минимакс»-интервал.* Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть *активным и пассивным*.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

#### Рекомендуемая литература

Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М.Зациорский. 3-е изданиеб – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304 с.
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
5. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. - 319 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994 - 446 с.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-192 с.
10. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997. – 416 с.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986. -169с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.

## **Раздел 2. Особенности отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте**

Проблема спортивной ориентации и отбора давно уже прошла стадию становления и превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, отбирающий ставит перед собой задачу созданию обоснованного поиска талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию. Проблема совершенствования системы спортивной ориентации в настоящий момент со стороны специалистов различного профиля нашла поддержку как у нас в стране, так и за рубежом.

Несмотря на многочисленные имеющиеся данные, проблема отбора и ориентации талантливых людей как самостоятельное направление находится постоянно в стадии поиска, совершенствования дальнейших разработок. Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становится важным этапом и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного класса.

### **2.1. Методические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов**

Отбор и ориентация спортивно одаренных детей тесно связана с актуальными вопросами в решении задачи оптимизации всего процесса подготовки спортивных резервов, в совершенствовании организационных форм работы, методики обучения и тренировки.

Важная роль в подготовке спортивных резервов, как указывает профессор В.П.Филин, принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов. Анализ выступлений спортсменов на олимпийских играх и других крупнейших соревнованиях показал, что больших успехов добиваются те из них, которые, наряду с ярко выраженной двигательной одаренностью, обладают высоким уровнем развития моральных и волевых качеств, значительной работоспособностью, в совершенстве владеют спортивной техникой и тактикой, а также обладают высокой степенью устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях. Все это обуславливает необходимость специального отбора лиц, обладающих высоким уровнем развития перечисленных качеств и способностей для успешной специализации в определенном виде спорта. *Спортивные способности* - совокупность многообразных (морфологических, функциональных, психологических и др.) особенностей человека, с которыми связаны возможности достижения высоких, даже рекордных результатов в конкретных видах спорта (А.Ц. Пуни, 1985).

Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма

двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных школах. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе комплексных исследований детей, подростков, юношей, девушек, так как не существует какой-либо один критерий спортивной пригодности. Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающее значение в процессе отбора спортсменов, особенно если это касается детей и подростков с еще полностью не завершившимся формированием организма. Отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические, педагогические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора.

Только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

В настоящее время в основном завершено формирование организационно-методических основ системы отбора детей и подростков в детско-юношеские спортивные школы. В соответствии с современными представлениями отбор детей и подростков в спортивные школы является важнейшей частью педагогического процесса, его первоначальным этапом, во многом предопределяющим весь дальнейший процесс спортивного совершенствования.

Профессор В.П. Филин предлагает такие определения понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

*Спортивный отбор — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей у подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта.*

Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям

того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина спортивный отбор используют термин «выявление спортивной пригодности». Под этим понимается система средств и методов определения и оценки задатков и способностей в избранном виде спорта (или в группе однородных видов спорта).

*Спортивная ориентация — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта. Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяют сформулировать основные положения теории спортивного отбора.*

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

Совершенствование большого многообразия видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. *Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному виду спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей.* Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными и обеспечат высокую результативность в другом виде спорта.

В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Спортивные особенности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность дальнейшей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно измениться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью(разновременностью) развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре появления способностей у спортсменов в различные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия

наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, где высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования.

*Педагогические методы исследования* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе применения *физико-биологических методов исследования* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. *Социологические методы исследования* позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Процесс отбора в спортивную школу делится на три этапа (по В.П. Филину, 1987, табл. 1) (см. стр 36).

*Основными задачами первого этапа отбора* является привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. *К критериям*, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, *относятся рост, вес, особенности телосложения ребенка.*

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные (Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 1995).

Система отбора в спортивную школу

Этап отбора	Основные задачи	Основные методы
1.	Предварительный отбор детей в спортивную школу.	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания (тесты). 3. Смотры-конкурсы по видам спорта. 4. Социологические исследования. 5. Медицинское обследование.
2.	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу.	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания. 3. Соревнования и контрольные прикидки. 4. Психологические исследования. 5. Медико-биологические исследования.
3.	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации).	1. Педагогическое наблюдение. 2. Контрольные испытания. 3. Соревнования и контрольные прикидки. 4. Психологические исследования. 5. Медико-биологическое обследование.

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

Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: *рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы*. После этого исследуются двигательные способности детей. В таблице 2 представлены педагогические контрольные испытания и контрольные нормативы для оценки уровня развития физических качеств, которыми следует руководствоваться при отборе новичков для занятий спортом.

*Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств у детей  
(по В.П. Филину, 1987)*

Контрольные испытания	Контрольные нормативы			
	9 лет		10 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Частота движений, шаг./с	5,5	5,8	6,0	6,2
Бег на 20 м с ходу, с	3,5	3,3	3,3	3,1
Бег на 60 м с высокого старта, с	9,6	9,3	9,2	9,0
Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170
Прыжок в высоту с места, см	32	34	36	38
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	6,5	7,0	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	25	30	30	35
Бег на 300 м, с	65	62	60	58
Бег на 500 м, мин	2,04	1,56	1,55	1,48
Вис на согнутых руках, с	12	18	16	22
Становая динамометрия, кг	40	45	45	50
Наклон вперед, см	7	5	8	5

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

**Задача второго этапа отбора** - определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

**Задача третьего этапа отбора (этап спортивной ориентации)** — многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Длительное и тщательное изучение спортсмена повышает надежность определения его специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

**Основными методами отбора на третьем этапе** являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические контрольные испытания, регистрация биомеханических характеристик выполнения двигательного действия, психологические и социологические исследования.

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

Большинство специалистов считают, что вопросы отбора и ориентации должны решаться системно на основе *педагогических, медико-биологических, психологических, социологических, а самое главное — биомеханических методов исследования*, позволяющих более качественно оценить способности и потенциальные двигательные возможности отбираемых детей (В.П. Филин, 1992; Р.Н.Дорохов, В.П. Губа, 1994; Т.С.Тимакова, 1996; В.П. Губа, 1996; В.Д. Сонькин, 1996 и др.).

Специалисты указывают на то, что ориентировка в данном процессе только на результат не совсем оправдана. Обязательно, кроме того, основываться на комплексе показателей, характеризующих пригодность и перспективность отбираемых детей.

Небезызвестно, что спортивные успехи в период начальной спортивной специализации еще не являются гарантией достижения высокого спортивного мастерства в старшем возрасте. Разница в результатах, показанных одногодками, может быть вызвана различной степенью созревания организма, что, в свою очередь, при недостаточном учете может существенно повлиять на достижение высоких спортивных результатов (М.С. Бриль, 1980).

В настоящее время по результатам выполнения контрольных тестов отбираемых детей одного и того же статистического возраста выявляются явные преимущества за акселератами и порой не замечаются достоинства индивидуумов с замедленными темпами физического развития, скрывающие очень часто огромные потенциальные возможности.

В дальнейшем же высокий уровень потенциальных возможностей спортсмена выявляется в виде спортивной деятельности, указывающей на его одаренность (талант).

Давно получила распространение гипотеза о значительной результативности процесса отбора, вызванного обобщением данных, учитывающих не только исходный уровень способных детей, но и темпы развития физических качеств. Экспериментальное подтверждение данной гипотезы изложено в ряде научных работ (В.П. Филин, 1980; А.А. Гужаловский, 1981; Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 1982 и др.). Еще раньше была разработана «формула одаренности» (П.З. Сирис, 1971), определяющая талантливую ребенка, основываясь на высоком исходном уровне развития определенных двигательных качеств (ВИУ), а также высоких темпах их развития-повышения (ВТП).

### **ТАЛАНТ = ВИУ + ВТП**

Существует также такое определение *спортивной одаренности* — экстраординарные проявления параметров двигательной деятельности, имеющих решающее значение для высокой спортивной результативности (В.К. Бальсевич, 1980).

Для спортивного отбора и успешной ориентации немаловажное значение имеют наследственные и приобретенные свойства и особенности организма, влияние которых на достижение высокого спортивного результата нельзя не учитывать.

Исходными предпосылками проведения отбора являются стабильные морфометрические показатели, такие как длина тела и его сегмента, а также вариативные показатели физической подготовленности, в основном обусловленные генетически, которые незначительно изменяются под влиянием внешней среды. К ним относятся: отдельные морфометрические признаки строения тела, координация движения и предрасположенность к некоторым видам мышечной деятельности.

Кроме стабильных (консервативных) примеров, характеризующих индивидуальные темпы развития организма, существуют лабильные, значительно изменяющиеся под влиянием воздействия среды (мышечная сила, подвижность в суставах и т.д.).

В настоящее время программы тестирования включают в основном оценку так называемых стабильных показателей, что, по мнению большинства авторов, при отборе и ориентации следует учитывать в первую очередь (В.М. Зациорский, 1979; Е.Я. Бондаревский, 1981; М.А. Годик, 1983; В.А. Кабачков, 1985; А.Д. Комарова, 1985; В.П. Губа, 1986; В.Д. Сонькин, 1989 и др.).

Не случайно в теории и практике спорта все чаще выдвигается на первое место проблема спортивной одаренности, но все равно еще остается не до конца решенным вопрос, на базе каких показателей и как провести отбор, чтобы его эффективность была максимальной. Для занятий спортом чаще предпочтение отдается детям, которые к

моменту отбора обладают, по мнению специалистов, производящих отбор, необходимым набором качеств и свойств, присущих тому виду спорта, которым в дальнейшем будет заниматься ребенок, затем полученные данные объединяют и классифицируют (В.П. Губа, 2002).

С рассматриваемых позиций отбора исследователей интересовали вопросы, связанные с рассмотрением сенситивных периодов, так как большинство специалистов констатируют или проводят его в сроки, указанные для приемов в ДЮСШ или ДЮСШОР.

Для наиболее успешного развития конкретного двигательного качества имеются свои периоды повышенной чувствительности (сенситивные) движений и все они, как правило, формируются к десяти годам, а отбор в зависимости от вида спорта происходит в период от 8 до 13 лет. Напрашивается вывод о неиспользовании благоприятного времени, приходящегося на сенситивный период, наиболее подходящий для обучения различным локомоторным актам, что приводит впоследствии к неполной реализации потенциальных возможностей организма, в то же время данные, полученные педагогами, свидетельствуют о том, что уже к 6 годам у детей происходит усвоение таких двигательных действий, как прыжки и метания, что является сложнокоординированными движениями (Г.П.Лескова, 1981).

Таким образом, необходима такая система отбора, которая будет включать время сенситивных периодов развития двигательных качеств, необходимых в отдельном виде спорта, а также минимальный набор характерных анатомических, морфофункциональных и биомеханических показателей соответствия обследуемого конкретному виду спорта, что, в свою очередь, позволит качественно улучшить рассматриваемый процесс и, следовательно, повысить его эффективность.

## **2.2. Проблемы отбора и ранней ориентации в зарубежной научно-методической литературе**

Современный уровень развития спорта характеризуется более ранним вовлечением детей в интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность. В связи с этим возникает необходимость в более совершенной системе первичного отбора и ориентации.

***Проблемы отбора.*** Большинство специалистов признают, что *правильный отбор детей в различных видах спорта затруднен невозможностью прогнозирования у них многих физических качеств.*

Некоторые прямо заявляют, что до 10—11 лет о спортивной пригодности ребенка можно только догадываться. Например, юные баскетболисты начинают превышать своих сверстников в росте только после 12—15 лет (Тирман Р., 1982). Если даже ребенок явно талантлив в спортивном отношении, то невозможно определить, в каком виде спорта он

сможет максимально раскрыть свою одаренность. Если учителю предложить назвать лучших бегунов, пловцов, футболистов и гимнастов в классе, то, вероятнее всего, он будет называть одних и тех же детей.

Талант—явление неспецифическое и при отборе детей следует искать не прирожденных гимнастов, пловцов или баскетболистов, а детей с хорошими двигательными способностями, отличающиеся огромным трудолюбием и целеустремленностью, высокой конкурентоспособностью, умением быстро усваивать полезные знания.

Поэтому в идеальном случае ребенок первые 2 года должен заниматься в неспециализированной спортивной группе, а затем уже, обнаружив в себе какие-нибудь способности, специализироваться в том или ином виде спорта. Но поскольку таких групп не существует, дети вынуждены сразу поступать в специализированные спортшколы или клубы.

Кажущаяся на первый взгляд сложной, проблема решается просто и сводится к тому, что новичок в период с 5—6 до 10—11 лет должен попробовать себя во всех видах спорта по очереди и с помощью тренера и родителей выбрать наиболее приемлемый. Причем, сначала следует заниматься видами спорта, успех в которых зависит от качеств, закрепленных наследственно и слабо поддающихся тренировке.

Наследственно закреплены и слабо поддаются тренировке такие качества, как:

- антропо-конституциональные признаки (кроме веса тела и процента подкожной жировой клетчатки);
- респираторные показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), максимальная вентиляция легких (МВЛ);
- скорость реакции;
- координация движений;
- анаэробная алактатная мощность.

Высокая фенотипическая изменчивость характерна для:

- максимального потребления кислорода (МПК);
- показателей силы;
- аэробной выносливости (произведение потребления кислорода на время выполнения работы).

Сообразуясь с этими данными, по мнению зарубежных авторов, ребенок в первую очередь должен заниматься сложнокоординационными видами спорта, куда относят и плавание.

Чуть позже (через 1 -2 года) можно начинать заниматься видами спорта, требующими не только хорошего развития координации, но и более высокого уровня мышления и сообразительности. К таким видам относятся спортивные игры и единоборства, не требующие проявления силы (настольный теннис, фехтование).

Еще через год-два дети могут попробовать себя в скоростно-силовых видах, а также в силовых единоборствах (борьба, большой теннис). Наконец, подростки, достигшие 10—12-летнего возраста, но до сих пор нигде себя не проявившие, могут начать заниматься циклическими видами спорта, тяжелой атлетикой или многоборьями. Зачисление в соответствующие спортшколы должно быть растянуто с 10 до 16 лет, поскольку сюда могут прийти подростки, длительное время занимавшиеся другими видами спорта, но затем прекратившие занятия в силу различных причин (травмы, бесперспективность, бытовые условия и т. д.). Например, известный профессиональный французский велогонщик Бернар Ино начал заниматься спортом в 10 лет. Чемпион мира по лыжным гонкам 1987 года итальянец Маурильо де Зольт начал заниматься спортом в 16 лет, а в своих первых соревнованиях участвовал в 19 лет.

Таким образом, отбор и первичная ориентация детей в различных видах спорта происходят не одновременно, а ступенчато, на протяжении 6—8 лет без ущерба для какого-либо вида спорта в отдельности.

В большинстве работ зарубежных авторов приведены условия, обеспечивающие эффективность системы многолетнего отбора. Несмотря на то, что некоторые из них утопичны, они могут служить тем идеалом, к которому нужно стремиться руководителям детского спорта.

*Условие 1. Каждый ребенок должен иметь право стать большим спортсменом.*

Все дети, изъявившие желание серьезно заниматься спортом, должны получить такую возможность в полной мере.

*Условие 2. Максимум за 1,5—2 года, а лучше еще раньше должен быть произведен отсев всех бесперспективных детей, попавших в спортшколу данной специализации.*

Ранний отсев пройдет для детей наиболее безболезненно и даст им возможность проявить себя в других видах спорта, которые ему обязательно должен порекомендовать тренер на будущее. Отсев должен проводить только тренер, постоянно занимающийся с группой, в основном в ходе наблюдения за детьми на тренировках.

*Условие 3. Высокая квалификация детского тренера.*

Зарубежные специалисты единодушно отмечают высокие профессиональные качества детских тренеров России и Германии. Старший тренер женской сборной Германии по плаванию К. Таннеберг прямо заявляет, что достижения его воспитанниц на

международных состязаниях связаны прежде всего с высокой квалификацией школьных преподавателей физкультуры, которые среди массы детей (плавание в школах Германии обязательно) отбирают наиболее способных и направляют их в специализированные спортшколы.

*Проблема ранней ориентации.* Многие зарубежные исследователи считают раннюю специализацию и интенсификацию тренировочного процесса вредной для здоровья детей и препятствующей планомерному росту их спортивного мастерства.

Причины ранней специализации скрыты в организационной структуре детско-юношеского спорта и государственной системе стимулирования деятельности клубов и спортшкол.

Несмотря на общепризнанный вред ранней специализации, нельзя не согласиться с тем, что есть немало примеров, когда дети, прошедшие через интенсивные нагрузки, становились впоследствии выдающимися атлетами, сохранив завидное долголетие в спорте. Ниже приведены некоторые примеры ранней специализации и интенсификации тренировки.

В Китае настольным теннисом начинают заниматься с 5—6 лет. В возрасте 10 лет тренировки длятся уже по 6—7 часов в день. В итоге 12-летний китайский спортсмен способен легко обыграть 16-18-летнего юниора из Европы. Шведский спортсмен Ян Уве Уолднер (1965 г.р.) также стал заниматься настольным теннисом в 5 лет. Начиная с 10 лет, он неоднократно выезжал в Китай и проводил там длительные сборы, тренируясь совместно с юными китайскими спортсменами, что в перспективе позволило ему завоевать на чемпионате мира первое место в одиночном разряде. Уолднер считался единственным теннисистом, способным на равных соперничать с китайскими мастерами ракетки.

Знаменитый шведский горнолыжник Ингемар Стенмарк к регулярным тренировкам приступил с 6 лет. Перейдя 30-летний рубеж, он с успехом выступал в розыгрыше Кубка мира.

14-летние гребцы известного будапештского клуба «Гонвед», в котором подготовлено несколько олимпийских чемпионов, проходят в байдарке-одиночке 120-150 км в неделю и 2000-2500 км в год (Bales Y., 1986).

Чемпионка мира в плавании вольным стилем на дистанции 50 м румынская спортсменка Тамара Костаке (1967 г. р.) начала заниматься спортом в 8 лет. Уже с 12 лет она выигрывала все детские соревнования, в которых участвовала, устанавливая национальные рекорды в своей возрастной группе. Большое место в подготовке Костаке уделяет силовой тренировке. Постоянно работая с большими весами, девушка способна

отжать лежа штангу весом 130 кг и присесть со снарядом весом 180 кг на плечах. Такая сила ног позволяет Тамаре выигрывать у соперниц целый метр уже после прыжка со стартовой тумбочки (Lahmi E., 1987).

### **2.3. Медико-биологические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов**

Проблема спортивного отбора может быть успешно решена лишь в том случае, если будут подвергнуты глубокому и всестороннему анализу ее медико-биологические аспекты. Материальной основой индивидуальных различий как предпосылок развития двигательных способностей являются анатомо-морфологические особенности (строение отдельных органов, телосложение, особенности нервно-психической организации, эндокринная регуляция и др.). На межиндивидуальные различия значимых для спортивной одаренности показателей оказывают воздействие многие факторы, большинство из которых обусловлено природой индивида, его конституцией, а более точно — *генотипом*.

*Под генотипом* понимают совокупность локализованных в хромосомах генов (структурных элементов наследственности), каждый из которых строго определенным образом реализует наследственный материал в процессе структурной дифференциации систем организма, развития и адаптации в процессе функционирования во внешней среде.

В многочисленных научных публикациях освещаются медико-биологические аспекты отбора и спортивной ориентации (Р.Е. Мотылянская, Н.А. Фомин, Н.Ж. Булгакова, В.М. Волков, В.К. Бальсевич, В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, Т.С. Тимакова, Б.А. Никитюки др.). В монографии Н.А. Фомина, В.П. Филина «Возрастные основы физического воспитания» (1980) излагаются данные физиологии, спортивной медицины и педагогики о закономерностях физического воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых. В нее вошли современные литературные данные и результаты экспериментальных исследований авторов по проблемам возрастного развития детей школьного возраста. В монографии раскрываются возрастные особенности строения и функций организма в связи с занятиями физическими упражнениями, дается физиологическая и педагогическая характеристика состояния тренированности, выявляются особенности воспитания физических качеств у детей школьного возраста.

В числе прочих в оценке перспективности спортсменов определенное значение большинством спортивных антропологов и исследователей другого профиля придается морфофункциональным показателям и конституциональным особенностям индивида.

Для некоторых видов спорта уже исходные величины роста и массы тела могут служить достаточно надежными прогностическими показателями будущих успехов. Так,

высокорослый, имеющий большую массу легкоатлет-метатель имеет несравненно лучшие перспективы, чем низкорослый или среднего роста спортсмен. Высокие баскетболисты имеют несомненные преимущества перед игроками среднего роста.

В ряде видов спорта предпочтителен высокий рост с относительно небольшой массой тела. Эти особенности физического развития спортсменов учитываются при построении идеальной модели спортсмена.

Определенное значение для достижения высоких результатов имеют морфологические особенности: *рост, вес, росто-весовой индекс, длина конечностей и их сегментов, соотношение костной, мышечной и жировой тканей и некоторые другие показатели.* На высокую связь между строением тела и результативностью в беге на средние дистанции указывает ряд авторов. Чем выше влияние особенностей строения тела на спортивно-технический результат, тем большее сходство проявляется в телосложении. Спортсмен с соответствующим данному виду спорта телосложением будет иметь потенциальные возможности выше по сравнению с тем, у кого недостатки строения тела необходимо компенсировать за счет двигательных качеств и техники.

В подавляющем большинстве рекордсмены мира, Европы, России, призеры и финалисты крупнейших международных соревнований при высоком росте (176—188 см) имеют относительно малый вес (63-78 кг), большую росто-весовую разность (10—20 ед.), слабо выраженный подкожно-жировой слой. У них также длинные ноги.

В темпах увеличения роста и веса тела у мальчиков и девочек школьного возраста имеются существенные различия, которые нужно учитывать в процессе спортивного отбора. До 10 лет существенных различий в темпах изменения роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. С 10 лет длина тела у девочек резко увеличивается, а с 11 лет они заметно обгоняют мальчиков и в весе тела. Резкое увеличение длины тела у мальчиков начинается с 12, а веса — с 13 лет. К 15 годам мальчики становятся выше девочек, имеют больший объем и размах грудной клетки, выраженные преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличиваются вес тела и мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела — его длина увеличивается на 9—10 см, а с 14 до 15 лет — на 7—8 см. Темпы роста длины тела резко снижаются к 16—17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5—6 см в год, а от 16 до 17 лет — только на 2—3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам. В ходе спортивного отбора необходимо учитывать

особенности формирования скелета, развития мышечной системы (И.И. Бахрах, Р.Н.Дорохов, 1975; Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов, 1976,1982; Р.Н.Дорохов, Л.П. Рыбчинская, 1977; Б.А. Никитюк, 1978; Р.Н.Дорохов, 1979,1986; В.П. Губа, 1997,2006).

Отмечается, что резкие толчки во время приземления в прыжках с большой высоты, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей тела. Развитие силы мышц-сгибателей вследствие их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. К 7—8 годам удельный вес мышечной массы увеличивается до 28%. У детей младшего школьного возраста наблюдается интенсивное развитие мелких мышц кисти. Этому способствуют и новые формы движений. Поднятие чрезмерных тяжестей, неправильная поза при выполнении различных действий могут привести к нежелательному увеличению грудного и поясничного изгибов.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 11 лет. С 10 до 12 лет формирование их у мальчиков и девочек идет неравномерно. К началу полового созревания темпы развития тазового пояса у девочек увеличиваются. Сращение трех частей безымянной кости начинается в возрасте 5—6 лет и заканчивается только к 20—21 году.

Важное значение для правильной научной трактовки вопросов, связанных с опорно-двигательным аппаратом детей и подростков, имеет изучение данных о развитии двигательной функции детей школьного возраста. По данным многочисленных исследований, в развитии силы отдельных мышечных групп имеют место как возрастные, так и половые различия. Общая масса скелетных мышц в 8-летнем возрасте составляет 27,2%, а в 12-летнем — 29,4% от веса тела. Становая сила у мальчиков с 7 до 12 лет увеличивается на 11%, у девочек — на 36%.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста, увеличение веса тела и показателей мышечной силы. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы прироста мышечной массы. Отношение веса мышц к весу тела в 12-летнем возрасте составляет 29,4%. К 15 годам вес мышц увеличивается до 32,6%, к 18 — до 44,2% по отношению к весу тела. С увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила. Становая сила в 12-летнем возрасте у мальчиков составляет в среднем 52, в 15-летнем — 92, в 18-летнем — 125 кг.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками отмечаются существенные различия в показателях мышечной силы.

Девочки во всех возрастных группах уступают мальчикам в показателях силы сгибателей кисти. Особенно резким это различие бывает в 14— 15-летнем возрасте. Оно продолжает расти в 16-летнем, достигая максимума к 17 годам.

В монографии В.П. Филина «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» (1974) рассматриваются возрастные особенности воспитания физических качеств у юных спортсменов. Демонстрируется динамика возрастных изменений основных физических качеств у детей, подростков, юношей и девушек, специализирующихся в различных видах спорта; охарактеризованы эффективные средства и методы воспитания этих качеств; показана взаимосвязь физических качеств в процессе тренировки юных спортсменов.

Автор отмечает недостаточную разработку методики силовой подготовки юных спортсменов, недостатки в реализации ряда методических положений в практике. Чрезмерное увлечение детей и молодежи силовыми упражнениями (главным образом со штангой) нередко является причиной возникновения у юношей гипертонического состояния. В. П. Филин (1974) обстоятельно излагает методику воспитания физических качеств детей, подростков, юношей и девушек.

В процессе спортивного отбора целесообразно учитывать показатели быстроты, в частности, темпа движений и уровень развития скоростно-силовой подготовленности индивида.

В возрастных изменениях двигательной функции ведущее место принадлежит центральной нервной системе. Морфологическое развитие нервной системы к периоду полового созревания почти полностью завершается.

В монографии Н.Л.Фомина, В.П.Филина «На пути к спортивному мастерству» охарактеризована роль опорно-двигательного аппарата как инструмента адаптации к физическим нагрузкам детей и подростков. Отмечается роль этого фактора в процессе спортивного отбора.

Влияние наследственности и средовых факторов изменяется с возрастом. В первые годы жизни, а также в пупертатный период повышается чувствительность организма к воздействию факторов внешней среды. При этом, эффект влияния факторов внешней среды зависит от их силы. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, сильные могут затормозить развитие. Наибольший эффект оказывают средние (оптимальные) воздействия.

Действия внешней среды зависит также и от так называемой реакции организма, которая строго индивидуальна. Норма реакции определяется возрастом, полом, индивидуальными особенностями, тренированностью и другими факторами.

На различных этапах индивидуального развития изменяется соотношение между двумя сторонами обмена веществ и энергии – процессами ассимиляции (образование, усвоение веществ, накопление энергии) и диссимиляции (распад, окисление веществ, расходование энергии). В детстве в период роста и формирования организма преобладают процессы ассимиляции, происходит более интенсивный обмен веществ и энергии, образуются сложные органические соединения.

С возрастом изменяется характер нервной и гуморальной регуляции функций.

Для формирования человека как личности исключительное влияние имеют социальная среда, воспитание.

### **Заключение**

Проблема спортивного отбора может быть успешно решена только в том случае, если будут подвергнуты глубокому и всестороннему анализу ее педагогические и медико-биологические аспекты.

В процессе спортивного отбора весьма существенная роль отводится выявлению задатков и способностей индивида. Каждый спортсмен в соответствии с законом наследственности и под влиянием внешней среды развивается индивидуально. Поэтому спортивный отбор носит до некоторой степени условный характер. Очень трудно в начинающем юном спортсмене распознать будущего рекордсмена или чемпиона. В этих условиях возрастает роль тренера и медицинского работника, которые, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, законами спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные темпы развития, формирует спортивные способности, превращая их в талант.

Материальной основой индивидуальных различий, как предпосылок развития двигательных способностей, являются анатомо-морфологические особенности. На межиндивидуальные различия значимых для спортивной одаренности показателей оказывают воздействие многие факторы. Большинство из них обусловлено природой индивида, его конституцией, а более точно — генотипом. В оценке перспективности спортсменов определенное значение придается выявлению морфофункциональных и конституциональных особенностей индивида. В ходе спортивного отбора необходимо учитывать особенности формирования скелета, развития мышечной системы, уровней быстроты (темпа движений) и скоростно-силовой подготовленности индивида,

выносливости. В процессе отбора следует руководствоваться фундаментальными положениями ауксологии — науки об индивидуальном развитии.

Процессу спортивного отбора присущ также многолетний многоступенчатый характер. Следует различать две стадии спортивного отбора: первая — отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта, а также для дальнейшего спортивного совершенствования (например, в спортивные школы, центры олимпийской подготовки); вторая стадия — отбор юных спортсменов для участия в ответственных спортивных соревнованиях.

Первый этап предусматривает первичный отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта. Второй этап — перспективный отбор — отбор и ориентацию наиболее способных юных спортсменов для углубленной специализированной тренировки в избранном виде спорта.

В ряде видов спорта разработаны критерии, методы и организация спортивного отбора. Назрела настоятельная необходимость в проведении комплексных исследований, на основе которых создается научно обоснованная система отбора и спортивной ориентации в ряде видов спорта, для которых характерно преимущественно проявление отдельных физических (двигательных) качеств и способностей.

В процессе отбора детей и юношей и прогнозирования их перспективности целесообразно ориентироваться на комплекс качеств, определяющих рост спортивного мастерства. Его составляют:

- морфологический статус (тотальные размеры тела, типологические особенности физического развития и функциональной конституции);
- уровень развития специфических физических качеств и темпы их прироста под влиянием специальной тренировки;
- состояние функциональных систем организма;
- биомеханическое соответствие юного спортсмена выбранному виду спорта;
- свойства высшей нервной деятельности и психологические особенности.

В процессе отбора также учитывается:

- состояние здоровья;
- индивидуальные особенности биологического возраста детей и подростков;
- критические и чувствительные периоды развития двигательных функций;
- средства и методы начальной спортивной специализации.

Процесс отбора происходит на протяжении многих лет и имеет определенные этапы. В связи с этим, лишь соблюдая перечисленные нормы и правила исследуемого

спортивного процесса в комплексе факторов, можно рассчитывать на высокие спортивные достижения.

Рекомендуемая литература:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.:ФиС, 1080. – 127 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС,1078. – 150 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра Спорт, 2003
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография/ В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
6. Губа В.П., Квашук П.В, Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. –М.:ФиС, 2009. – 276 с.
7. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе. – М.: ФиС, 2006. – 160 с.
8. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: учебное пособие. – Смоленск, 1994. – 86 с.
9. Никитушкин В.Г, Квашук В.П., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 226 с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Н. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
12. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: уч.-методич. Пособие/ Быков В.А.и др. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
13. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987. – 130 с.
15. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 174 с.

### Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки

#### 3.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- 1). порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- 2). необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- 3). определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- а) *микроструктуру* - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- б) *мезоструктуру* - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- в) *макроструктуру* - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов (рис. 5).

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	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	

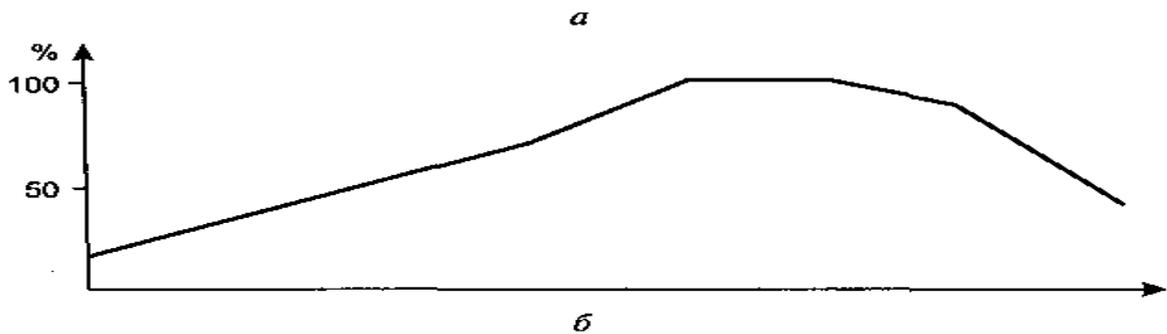


Рис. 5. а - примерная структура многолетнего процесса подготовки;

б - условный уровень спортивных достижений

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

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 (соразмерность) 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 развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных или критических) периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том

или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки или спортивно-оздоровительный этап, начальной спортивной специализации или этап начальной подготовки, углубленной специализации в избранном виде спорта или учебно-тренировочный этап, спортивного совершенствования (табл. 3).

Таблица 3

*Модель-схема построения многолетней подготовки спортсменов*

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа обучения в спортивной школе
Этап предварительной подготовки или спортивно-оздоровительный этап	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий.	Группа начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации или этап начальной подготовки	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации	Учебно-тренировочная группа. первый—второй годы обучения
Этап углубленной специализации в избранном виде спорта или учебно-тренировочный этап	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств	Учебно-тренировочная группа. третий—пятый годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности.	Группа спортивного совершенствования

		Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности	
--	--	---	--

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Примерные возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки в различных видах спорта (в соответствии с вашими специализациями) представлены в таблице 4.

Таблица 4.

*Примерные возрастные границы (минимальные) этапов подготовки в процессе многолетней тренировки*

Вид спорта	Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной специализации в избранном виде спорта	Этап спортивного совершенствования
Футбол	8-10	11-12	13-15	16 и старше
Волейбол	9-10	12-13	14-16	17 и старше
Хоккей с шайбой	9-11	12-13	14—16	17 и старше
Борьба	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Стрельба пулевая	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Лыжные гонки	9-11	12-13	14-15	16 и старше

**Этап предварительной подготовки** охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1. освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
2. формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3. содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

**Этап начальной спортивной специализации.** Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений, особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

**Этап углубленной специализации в избранном виде спорта** приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех

функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

*Этап спортивного совершенствования* совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигает высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **3.2. Построение многолетней тренировки юных спортсменов**

#### **3.2.1. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

*Микроцикл* - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по

времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

**Втягивающие микроциклы** характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

**Базовые микроциклы (общеподготовительные)** характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (*Волевая подготовка* - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

**Контрольно-подготовительные микроциклы** делятся на специально-подготовительные и модельные.

**Специально-подготовительные микроциклы**, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

**Модельные микроциклы** связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного

потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной

направленности В соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

### **3.2.2. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

*Мезоцикл* - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов Позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

***Втягивающие мезоциклы.*** Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

***Базовые мезоциклы.*** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная

программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовку спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

### 3.2.3. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

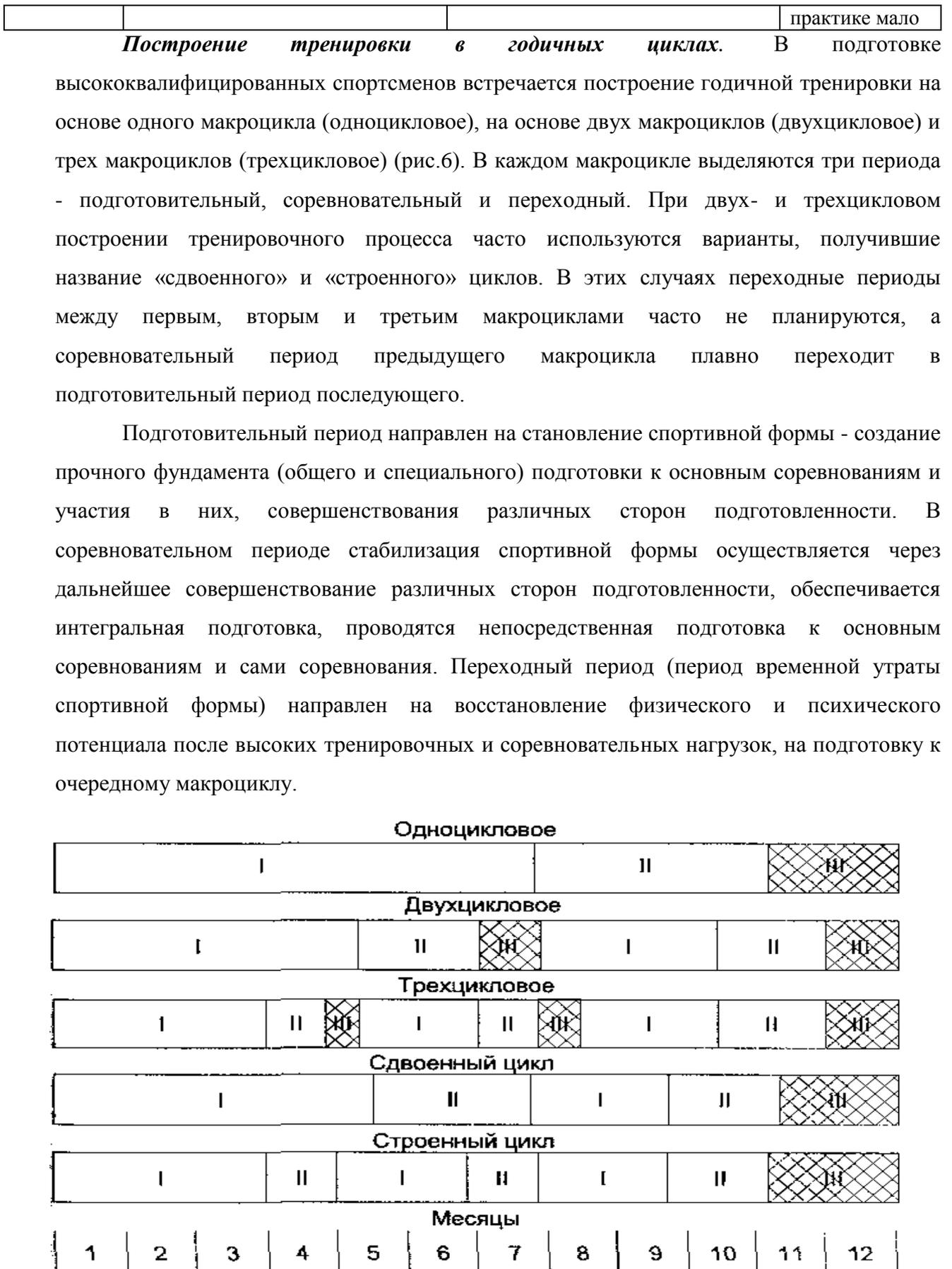
**Макроцикл** - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

**Построение тренировки в многолетних макроциклах** (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года. Варианты построения четырехлетнего олимпийского цикла представлены в таблице 5.

Таблица 5.

*Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла (динамика общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности)*

Вариант	1 -й год	2-й год	3-й год	4-й год	Рекомендуется
Первый	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности				Молодым спортсменам, готовящимся к своей первой олимпиаде
Второй	Увеличение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности			Стабилизация объема тренировочных нагрузок и объема нагрузки повышенной интенсивности	Молодым и опытным спортсменам
Третий	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности	Опытным спортсменам, готовящимся к своей второй или третьей олимпиаде
Четвертый	Стабилизация общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Снижение общего объема и увеличение объема нагрузки повышенной интенсивности		Часто встречается в литературе, однако аналогов в



*Рис. 6. Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле  
1-подготовительный период; 2-соревновательный период; 3-переходный период*

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки)

подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

*Общеподготовительный этап.* Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

*Специально подготовительный этап.* На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы* - на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

*Этап непосредственной подготовки к главному старту.* На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

***Переходный период.*** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.; третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

#### Рекомендуемая литература

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304 с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

16. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. - 319 с.
19. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994 - 446 с.
20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997. – 416 с.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.

#### **Раздел 4. Технология планирования в детско-юношеском спорте**

##### **4.1. Общие положения технологии планирования в спорте**

*Технология планирования* процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели

моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- 1) перспективное (на ряд лет);
- 2) текущее (на один год);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся:

- учебный план;
- учебная программа;
- многолетний план подготовки команды;
- многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

*Учебный план* определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

В качестве примера в таблице 6 представлен учебный план для учебно-тренировочных групп ДЮСШ по волейболу.

*Учебная программа* составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

- 1) объяснительной записки;
- 2) изложения программного материала;
- 3) контрольных нормативов и учебных требований;
- 4) рекомендуемых учебных пособий.

*Таблица 6*

*Учебный план по спортивной специализации «Волейбол» для тренировочных групп ДЮСШ*

Виды подготовки	1 -й год обучения (12-14лст)	2-й год обучения (13-15лет)	3-й год обучения (14-16 лет)	4-й год обучения (15—17 лет)
1. Теоретическая подготовка	26	34	38	46
2. Общая физическая подготовка	102	125	122	90
3. Специальная физическая подготовка	95	114	134	144
4. Техническая подготовка	116	146	180	237
5. Тактическая подготовка	67	82	132	169
6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры	79	83	126	191
7. Инструкторская и судейская практика	11	16	24	20
8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	24	24	24	30
Итого часов	520	624	780	936
Количество тренировочных дней	184	226	216	210
Количество занятий	208	260	260	364
Количество соревновательных дней	24	34	44	50

**Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов** (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

- б) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризаций)
- 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

В качестве примера далее приведен образец многолетнего (перспективного) плана спортивной тренировки для спортивных школ.

### *Групповой перспективный план спортивной тренировки*

Спортивный коллектив \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

#### *I. Краткая характеристика группы занимающихся*

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в предыдущем году, уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Состояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_

#### *II. Цель и основные задачи многолетней тренировки*

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

#### *III. Физическая подготовка*

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

#### *IV. Спортивно-техническая подготовка*

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

#### *V. Спортивно-тактическая подготовка*

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

#### *VI. Психическая подготовка*

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

#### *VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования*

Этапы тренировки	Основные соревнования
------------------	-----------------------

#### *VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки*

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

#### *IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха*





X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

*IV Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха*

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

*V Контрольные нормативы*

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

*VI Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)*

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

*VII Педагогический и врачебный контроль*

*VIII Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь*

**Оперативное планирование** включает в себя:

- рабочий план;
- план-конспект тренировочного занятия;
- план подготовки к отдельным соревнованиям.

*Рабочий план* определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия. В таблицах 8, 9, 10 приводятся образцы месячного и недельного планов тренировки.

Таблица 8

*Групповой месячный план тренировки*

Группа \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца						Суммарный объем в месяц
		1	2	3	4	5	6 и т.д.	

Таблица 9

*Индивидуальный месячный план тренировки*  
 Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца						Суммарный объем в месяц
		1	2	3	4	5	6 и т.д.	

Таблица 10

*Индивидуальный недельный план тренировки*  
 Спортсмен \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем в неделю
		пнд	вт	ср	чт	пт	суб	воск	

*План-конспект тренировочного занятия* составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к отдельным соревнованиям* (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- 1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- 2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- 3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- 4) тренировочные и воспитательно-методические указания;

5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

а) для многолетних и годовых макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

б) для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

в) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

#### **4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от

структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

#### **4.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может

состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехциклового приготовления необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1-2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план приготовления вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм - весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ на ЭВМ.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- 1) рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- 2) последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной

нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости); от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам:

- число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений;
- смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.);
- время (рано утром до завтрака, днем, вечером);
- продолжительность и число занятий;
- музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

#### 4.4. Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

#### Рекомендуемая литература

23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304 с.
24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
25. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
27. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. - 319 с.
28. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994 - 446 с.
29. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997. – 416 с.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.

#### **Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке юных спортсменов**

**Комплексный контроль** - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

1. показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
2. показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

*Первая группа тестов* - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

*Вторая группа тестов* - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопределяемой нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

*Третья группа тестов* - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

***Оперативный контроль*** - это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

***Текущий контроль*** - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ

повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

**Этапный контроль** - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице 11.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Таблица 11

*Основное содержание комплексного контроля и его разновидности*

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)		
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
	б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапах	б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения		
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	
Оперативный		б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания		

		упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	момент или сразу после упражнения и занятий	
--	--	--	---	--

### 5.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

*Контроль за соревновательными воздействиями* имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

*Контроль за результатами соревнований* заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.* Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении, как бег на 100 м, можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля. Информативность показателей (критериев) соревновательной деятельности в различных видах спорта приведена в таблице 12.

Таблица 12

*Информативность критериев СД в некоторых видах спорта  
(по М. А. Годуку, 1988)*

№ п/п	Виды спорта	Критерии					
		Педагогические	Биомеханические	Физиологические	Биохимические	Психологические	Эстетические
1	Циклические	X	XXX	XXX	XXX	XX	X
2	Игровые	XXX	X	XX	XX	XXX	XX
3	Единоборства	XX	X	XX	XX	XXX	X

4	Ациклические	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X
5	Упражнения на искусство движений	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

*Примечания:* тремя значками отмечены показатели, характеризующиеся высокой информативностью; двумя — средней; одной — низкой.

**Контроль за тренировочными воздействиями** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годовом цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

## 5.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Методы оценки отдельных физических качеств приведены в учебном модуле №2.

**Оценка технической подготовленности.** Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются: объем техники, разносторонность техники и эффективность.

*Объем техники* определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

**Оценка тактической подготовленности.** Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

### **5.3. Контроль за факторами внешней среды**

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Только оценив влияние этих внешних факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

### **5.4. Учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов**

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием

здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

**Этапный учет** осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным (итоговым).

**Предварительный учет** позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

**Текущий учет** проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

**Оперативный учет** является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

*Журнал учета занятий* - один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму.

Каждый учащийся спортивной школы обязан вести *дневник тренировки*, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

Дневник спортсмена должен иметь следующие разделы:

1). Краткие сведения о спортсмене (фамилия, имя, отчество, год рождения, рост, вес, размер спортивной обуви и тренировочного костюма, домашний адрес, место учебы, спортивное общество и коллектив физической культуры), а также фамилия, имя, отчество тренера, его служебный или домашний адрес и телефон.

2). Динамика спортивных результатов избранной и смежной спортивной дисциплины, контрольных упражнений, а также роста и массы тела по годам с начала занятий в избранном виде спорта.

3). Цель и задачи тренировки на год или на периоды, этапы подготовки (выписка из индивидуального плана).

4). Основные соревнования, в которых предстоит принять участие, сроки и планируемый результат.

5). Запись содержания основных занятий: средства тренировки и их размерность (м, кг, тонны, минуты, часы, число повторений). Каждое упражнение записывается в отдельной строчке (сходные упражнения группируются) и имеет свой порядковый номер. Целесообразно записывать и суммировать средства по зонам интенсивности (мощности) нагрузок.

Содержание каждого тренировочного занятия в кратком изложении регулярно записывается спортсменом ежедневно по свежим впечатлениям. Помимо содержания занятий необходимо отмечать состояние самочувствия до и после тренировки (желание тренироваться, бодрость, утомление, вялость, тяжесть в ногах, руках, пульс утром лежа после просыпания и условия тренировки).

Степень проявления положительных и отрицательных признаков самочувствия можно оценивать условно по пятибалльной системе (5 – максимальная, 4 – выше средней, 3 – средняя, 2 – ниже средней, 1 – малая). Интенсивность нагрузки в каждой тренировке фиксируется как суммарная (также по пятибалльной системе) на основании субъективной оценки спортсмена.

Для записи занятий на каждую неделю отводится разворот большой тетради. Всего получается 52 разворота (по числу недель в году). Это удобно при анализе и помогает создать целостное наглядное представление о выполненной программе на неделю.

Спортсмен и тренер должны анализировать показатели плана, взятые из анализа индивидуального дневника спортсмена.

Для повышения информативности полученных показателей тренировки, достижения наглядности анализа хода выполнения годового плана целесообразно изображать в виде графиков еженедельную динамику спортивных результатов, объема и интенсивности применения наиболее специфических средств тренировки.

Анализ записей и графиков в дневнике помогает спортсмену и тренеру быстрее и глубже понять индивидуальное воздействие отдельных упражнений, взаимосвязь различных тренировочных средств, следить за изменениями работоспособности и развитием спортивной формы. Подробные записи дают возможность не только обобщать и накапливать опыт, но и быстрее овладеть тайнами мастерства.

*Учет выступления в соревнованиях.* В дневнике записываются результаты всех стартов и всех попыток, условия проведения, ход спортивной борьбы, самочувствие и особенности психического состояния.

Отмечаются недостатки в технической, физической, тактической, психической подготовленности, выявленные в процессе соревнований. Тренер также должен записывать конкретные выводы и оценки выступления своего ученика.

Таким образом, дневник спортивной тренировки служит основным учебным и учетным документом спортсмена.

Система учета нагрузок облегчает тренеру процесс планирования на будущее, делает его более обоснованным

#### Рекомендуемая литература:

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] /М.А.Годик, А.П.Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1988. – 189 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1993. - 319 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994 - 446 с.
9. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997. – 416 с.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.

### **Раздел 6. Воспитание и обучение юного спортсмена**

Воспитание, образование и оздоровление являются основными задачами системы физического воспитания подрастающего поколения. Эффективное решение этих задач, в конечном счете, обуславливает оптимальное развитие всех систем растущего организма, высокий уровень которого обеспечивает в будущем успешную деятельность.

Теория физического воспитания за последнее время обогатилась большим количеством научных данных, которые позволяют осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей развития растущего организма. Эти данные охватывают не только организм в целом, но и развитие отдельных его систем, которые так или иначе ощущают на себе влияние физических нагрузок.

В большинстве научных и методических трудов использование педагогических и тренировочных воздействий в процессе спортивной подготовки основывается на возрастных особенностях растущего организма. Однако сведения о закономерностях роста и развития организма и его систем даются в отдельных разделах без учета закономерного единства и взаимосвязи с педагогическим действием учителя, тренера.

Основным принципом деятельности учителя и тренера является органическое единство биологического, возрастного развития и системы средств, методов и форм спортивной подготовки с учетом возраста, пола, и индивидуального развития. Такой подход позволяет решить один из основных вопросов управления развитием способностей детей и молодежи, т.е. оптимума можно достичь лишь в том случае, если внутренний и внешний факторы совпадут, образуя при этом единство и взаимодействие в системе физического воспитания подрастающего поколения.

Спорт – игровая, соревновательная деятельность, позволяет осуществлять формирование сильной и мужественной личности, а спортивный тренер, работающий с детьми и подростками, обязан владеть большим объемом знаний по педагогике, физиологии, психологии и другим научным дисциплинам.

### **6.1. Методы и формы воспитания личности юных спортсменов**

Воспитание в спорте совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы спортивного воспитания, являясь важнейшим средством разностороннего развития личности. Особую роль в сложном процессе формирования индивидуальности юных спортсменов призвано сыграть спортивное образование, которое создает условия для спортивной грамотности, т.е. осведомленности в области спорта.

Любое образовательное учреждение, в том числе спортивной направленности, является частью социальной системы и представляет собой целостную динамическую социально-педагогическую систему. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности являются колоритным примером системности и целостности в сфере физической культуры и спорта.

Спортивная деятельность характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Для современного ребенка спортивные занятия все чаще оказываются единственным способом избежать угрозы влияния улицы, наркотиков, насилия. Воспитание личности ребенка в процессе спортивной деятельности предполагает становление нравственных основ.

В задачи нравственного воспитания входят: воспитание навыков поведения, моральных правил, воспитание адекватных представлений, развитие трудолюбия, развитие сочувствия к переживаниям других спортсменов, выработка правильных взаимоотношений.

Чтобы достичь решения задач воспитания юных спортсменов, тренер должен знать и владеть соответствующими методами и формами воспитания.

**Метод воспитательного воздействия** - это особый способ организованной педагогической деятельности, направленный на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества. Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: сферу сознания, поведения и эмоционально-волевую.

Центральным методом воспитательного воздействия является *метод убеждения*. Предполагаются самые разнообразные способы убеждающего воздействия:

- информационно-доказательные (*рассказ, объяснение, разъяснения, лекции, инструктаж*);

- самостоятельный поиск воспитанниками информации (*наблюдения, экскурсии, походы, экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ*);
- творческая самостоятельная работа;
- самоубеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (*доклад, дискуссия, диспут, конференция*).

Необходимым условием успеха в спорте и важным фактором нравственного совершенствования личности спортсмена является его творческая самостоятельная работа. В.Л. Марищук, Е.А.Пеньковский считают, что тренеру-воспитателю целесообразно знать ряд условий, определяющих успешность формирования убеждений:

- воспитатель должен иметь достаточно высокий авторитет у воспитуемых, быть образцом нравственности;
- невозможно убедить других, не будучи убежденным самому;
- стремясь сформировать убеждение у своего подопечного, тренер-воспитатель должен вызывать сопереживание, чувство гордости, ощущение радости или эмоционального подъема;
- убеждение нельзя формировать путем нотаций, декларирования, необходимы аргументы, доводы, яркие факты; необходимо подвести воспитуемого к собственному правильному решению.

Среди приемов убеждающего воздействия выделяют следующие: *«уважение»*, *«сочувствие»*, *«предостережение»*. Убеждая, необходимо использовать способы влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена. Среди них: внушение, заражение, подражание. Остановимся на подражании - «пример».

Юные спортсмены наиболее часто выбирают жизненные примеры следующим образом:

1) выбор идеала определяется увлекательным течением событий, ярким рассказом, интересной книгой, кинофильмом, вызывающим восхищение. Характерно для младшего школьного возраста (7-10 лет).

2) образец близок к выбирающему, он имеет, по мнению подростка, тот же характер, но более сильный, те же жизненные устремления, нередко занимается тем же видом спорта, живет в том же дворе, учится в той же школе. Типично для подростков (11-14 лет).

3) идеал наделен чертами, противоположными чертам данного человека. Так, неуспевающий в школе выбирает эрудита, безвольный - волевого, скромный- активиста. Так поступает большинство юношей и девушек (более 65%).

4) в основе выбора героя лежит привязанность, признательность, любовь к старшему. Этот путь особенно характерен для части девочек и девушек.

Для формирования ценного поведения спортсмена необходимо специально организовывать повседневное повторение в различных обстоятельствах элементов поведенческих актов.

Выделяют следующие *методы формирования привычного поведения*:

- методы упражнения;
- приучение;
- поручение;
- конфликтные ситуации;
- воспитывающие ситуации.

Реализация метода упражнения предполагает использование метода убеждения, стимулирующих методов и собственно тренировки привычек культурного поведения

*Метод «Приучение»* целесообразно использовать тогда, когда требуется за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Спортивный педагог объясняет воспитанникам, почему надо вести себя именно так, а не иначе; показывает образец правильных действий; требует от детей соответствующего поведения, контролирует его; добивается регулярного повторения требуемого поведения.

В.В. Белорусова в методе приучения выделила следующие группы:

- а) приучение к преодолению трудностей спортивной тренировки;
- б) приучение к действиям в коллективе и для коллектива;
- в) приучение к дисциплине путем систематических требований, распоряжений, приказаний и т.д.
- г) приучение к самостоятельным и инициативным действиям.

*Метод поручения* дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой. Важно, чтобы поручение не было формальным.

*Конфликтная ситуация* как метод воспитания, заключается в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях.

*Метод «воспитывающих ситуаций»* предполагает, не нарушая свободу воспитанников упражнять их в правильном поведении.

Воспитательная ситуация в спорте - это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений.

*К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию,* относятся следующие стимулирующие методы:

- поощрение;
- ситуация переживания успеха;
- сюжетно-ролевые игры;
- доверие;
- постановка радостной перспективы;
- снятие напряжения в отношениях;
- обращение к чувству;
- сравнение, соревнование, конкуренция;
- требование;
- общественное мнение;
- метод естественных последствий;
- метод взрыва;
- принуждение.

Охарактеризуем некоторые из перечисленных методов. Доминирующим методом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является *поощрение*.

Спортивному педагогу необходимо уметь использовать всю гамму поощрений - от доброжелательного взгляда до материальных наград. Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать ситуации успеха.

Это ситуации эмоционально позитивного отклика на достигнутую совместно с наставником цель.

Метод воспитания *«снятие напряжения в отношениях»* осуществляется в ходе совместного анализа сложившейся ситуации для воспитанника и возможных для него последствий. Обоюдный поиск путей преодоления трудностей, как правило, приводит к обретению ребенком уверенности в своих силах. Метод *«обращение к чувству»* предполагает активизацию педагогом одного из многочисленных чувств воспитанника: достоинство, справедливости, самолюбия, любви, состраданию и т. д.

*«Требование»* - один из важных методов стимулирования и коррекции поведения ребенка. Различают требование непосредственное и опосредованное. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования: распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся: намек, совет, просьба, предупреждение.

Опосредованные требования предъявляются через актив и общественное мнение группы.

«Принуждение» - педагогическое воздействие основанное на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения.

Принуждение должно опираться на убеждения и другие методы воспитания. Используются следующие виды принуждения: категорическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание. «Наказание» - как вид принуждения должно быть обоснованным, соразмерным поступку, своевременным, справедливым, максимально индивидуализированным.

Оно должно исчерпывать проступок раз и навсегда, и стимулировать проявление лучших личностных качеств. Наказание не должно лишать ребенка заслуженных похвалы и наград.

В целом, выбор метода воспитания зависит от целого ряда факторов:

- целей и задач этапа воспитательного процесса;
- возраста спортсмена, их индивидуальных способностей, уровня спортивной квалификации;
- уровня развития группы как коллектива;
- системы используемых методов и воспитательных средств;
- уровня профессионально-педагогического мастерства тренера.

**Формы воспитания юных спортсменов.** Совокупность воспитательных методов и средств, обусловленных индивидуальностью педагога, определяет форму воспитательной деятельности.

Форма воспитания это и образ взаимодействия воспитанников с воспитателем в педагогическом процессе.

Формы воспитания различают:

- по продолжительности: кратковременные (несколько минут, часов), длительные (несколько дней, недель);
- по способам влияния педагога: непосредственные и опосредованные;
- по доминирующему виду деятельности: трудовая, игровая, спортивная, художественная и т.д.;
- по уровню сложности: простые как процесс ситуативного воздействия; сложные - включающие воспитанников в многочисленные отношения;
- по уровню новизны: традиционные и креативные;

- по частоте повторяемости: регулярные и эпизодические;
- по полученным результатам: информационный обмен, выработка общего решения и т. п.;
- по количеству участников: индивидуальные, групповые и массовые.

Рассмотрим особенности форм воспитания спортсменов, различаемых по количеству участников.

***Индивидуальная форма работы со спортсменами включает:** беседу, диалог, разговор по душам, консультацию, обмен мнениями, совместный поиск решения проблем.*

***Групповые формы работы** - это и организация органа детского самоуправления и создание творческих групп.*

***Коллективные формы:** коллективные творческие дела, конкурсы, концерты, походы, турслеты, показательные спортивные выступления.*

К формам воспитания, успешно применяемым в деятельности спортивных школ относятся:

- спортивные праздники памяти выдающихся тренеров, знаменитых спортсменов;
- фестивали вида спорта ( с приглашением гостей);
- акции « спорт против наркотиков», « спорт против насилия»;
- тематические олимпиады;
- «день открытых дверей» и т. д.;

Роль и место тренера-воспитателя в каждой из форм различны. Они зависят от поставленных целей воспитания, от возрастных особенностей юных спортсменов.

Со спортсменами младшего школьного возраста тренер выступает ведущим организатором, с воспитанниками среднего возраста - может быть рядовым участником и воздействовать личным примером, с ребятами старшего возраста - советчиком, консультантом, участником, помощником.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать:

- их развивающий потенциал;
- принципы организации воспитательной среды в спорте;
- конкретные воспитательные задачи на данном этапе и основные виды деятельности, в которые целесообразно включить юных спортсменов;
- подготовленность воспитанников, их интересы и потребности;
- уровень теоретической и практической разработанности, методические особенности;
- оригинальность;

- материальную базу, возможности тренера и родителей.

Каждая форма воспитания требует определения конкретных способов, приемов, методов организации деятельности. В каждой из форм должен решаться комплекс взаимосвязанных задач физического, нравственного, трудового, интеллектуального, гражданского, эстетического воспитания.

**ВЫВОД:** Для современного спорта характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, сумевший развить свои возможности до нужных величин и обладающий способностью предельно мобилизовать их к необходимому моменту времени.

Это возможно лишь при высочайшей мотивации достижения результата. Активность человеческой личности проявляется именно в процессе удовлетворения потребностей: естественных, культурных, материальных, духовных, стойких или сиюминутных. Потребности же эти формируются под влиянием различных жизненных факторов, в том числе и специально организованных воздействий, их формирование может быть более или менее контролируемым, более или менее успешным.

Тренер и другие заинтересованные лица не могут в той или иной степени, форме не влиять на формирование потребностей спортсмена, хотят они этого или не хотят. Помимо желания сделать спортивную карьеру используется стремление человека быть здоровым, получать наслаждение от своих физических качеств. Быть здоровым - одно из величайших наслаждений человека. Эта мысль должна постоянно подчеркиваться и актуализироваться в сознании спортсмена.

## **6.2. Обучение в системе спортивной подготовки**

Педагогическая деятельность, в том числе и деятельность спортивного тренера, предусматривает глубокие знания своего предмета, закономерностей учебно-тренировочного процесса. Прежде чем программировать педагогическое действие, следует четко представить, какими средствами и методами можно добиться конечного результата, какие закономерности, принципы и правила необходимо соблюдать при организации спортивной подготовки детей и подростков.

### **6.2.1. Закономерности, правила и принципы обучения**

Одной из основных закономерностей тренировочного процесса является развивающий характер обучения, основанный на глубокой взаимосвязи умственного и физического развития и содержания обучения.

Л. Выготский (1960) писал, что обучение так или иначе должно быть согласовано с уровнем развития ребенка, что это есть эмпирически установленный и многократно проверенный факт, который невозможно оспаривать.

Особенности развития личности юного спортсмена в какой-то мере определяют характер дальнейшего обучения, прежде всего возможную меру самообразования. Несоблюдение этой закономерности в спортивной подготовке детей и подростков снижает эффект тренировочного воздействия, оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья, функционирование отдельных систем, уровень физической подготовленности. Это случается, когда, желая достигнуть быстрого спортивного результата, тренер начинает применять не соответствующие возрасту и подготовленности ученика значительные по объему и интенсивности физические нагрузки, усложнять технику движений, часто привлекать юных спортсменов к участию в соревнованиях. В конечном итоге такое обучение не способствует развитию, а наоборот, угнетает, затормаживает его. В связи с этим приобретают огромное значение знания возрастных и индивидуальных закономерностей развития различных систем и всего организма в целом. Эти знания позволяют, не нарушая законов обучения, строить учебно-тренировочный процесс развивающего характера. В процессе обучения не только расширяются знания в области физического воспитания, приобретаются навыки правильного выполнения движения, но и формируются качества личности, т.е. обучение непрерывно связано с воспитанием.

Воспитывающий характер обучения — это закономерность учебно-тренировочного процесса, соблюдение которой позволяет средствами физического воспитания формировать положительные черты личности юного спортсмена.

Известно (Боген, 1985; Л. Волков, 1988; Zarogozanov, 1999), что в процессе спортивной подготовки формируется мировоззрение, осуществляется умственное и эстетическое развитие, воспитываются сознательная дисциплина, настойчивость и твердость характера, активность и инициативность, честность и справедливость, умение действовать в коллективе, дружба и товарищество, навыки культурного поведения, патриотизм. Действительно, тренер — это, прежде всего воспитатель подрастающего поколения, владеющий могучим средством воспитания — физическими упражнениями.

В воспитании, которое закономерно осуществляется в процессе обучения, большое значение имеет личный пример тренера. Опираясь на объективные закономерности обучения, он должен использовать многосторонние возможности учебного процесса для планомерного и систематического формирования личности.

Закономерности учебно-тренировочного процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих все стороны обучения — содержание,

методы и организационные формы. Такие исходные положения названы дидактическими принципами, а конкретные рекомендации — правилами обучения.

Наиболее важным для процесса обучения и воспитания в системе спортивной подготовки детей и подростков является соблюдение дидактических принципов.

**Принцип научности обучения.** Система спортивной подготовки основывается на фундаментальных знаниях закономерностей всестороннего развития личности.

За последнее время наука значительно обогатила практику новыми данными о построении обучения детей и подростков, содержании и формах спортивной подготовки, средствах и методах физической и теоретической подготовки знаниями о формировании педагогического мастерства спортивного тренера. Значительное количество публикаций посвящено методике обучения и воспитания подрастающего поколения в процессе занятий физическими упражнениями. Педагогическая наука дает достаточное количество экспериментально обоснованных рекомендаций для организации занятий с детьми и подростками.

Педагогическое воздействие, направленное на обучение и воспитание юного спортсмена, должно основываться только на научных данных, прошедших проверку практикой. Принцип научности положен в основу содержания программ ДЮСШ и секций спортивных клубов.

Каждое педагогическое действие должно быть научно обоснованным — в этом заключается основное значение принципа научности.

**Принцип систематичности и последовательности.** Систематичность в обучении требует, чтобы юные спортсмены овладевали знаниями, умениями и навыками в строго определенном порядке, чтобы система проявлялась не только внешне, в соответствующем расположении изучаемого материала, но и создавалась в сознании учеников.

Любой тренер знает, что пропуски занятий незамедлительно сказываются на технике движений и уровне развития физических способностей, что отсутствие теоретических знаний не позволяет учащемуся самосовершенствоваться.

Соблюдение последовательности необходимо и при совершенствовании физических способностей. Тренер должен знать, когда и на каких возрастных этапах развития детей и подростков воспитывать силу и быстроту, в каком порядке на занятиях следует совершенствовать эти качества. Ведь после упражнений на выносливость быстрота развивается уже неэффективно, после упражнений на силу плохо развивается ловкость и т.д.

**Принцип сознательности, активности и самостоятельности.** Реализация принципа сознательности предполагает, прежде всего, постановки перед юными спортсменами определенной цели и задачи, что является одной из основ формирования сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями. Если на учебном занятии спортсменам не сообщают его цель и задачи, то они не понимают значения отдельных упражнений и их можно сравнить с путником, который попал в пустыню и не знает, куда ему идти.

Сознательность формируется тогда, когда ученики осмысленно относятся к изучаемому материалу. Принцип сознательности требует также, чтобы ученики понимали значение приобретаемых знаний и навыков, представляли себе их прикладную ценность, умели оценивать свои успехи и анализировать неудачи.

Сознательность, не подкрепленная активностью, остается созерцательной, ограничивается желаниями, а активность без сознательного отношения к своим действиям становится нецелесообразной.

Чтобы этого не случилось, необходимо заранее готовить воспитанников: изучать новый материал с повторением ранее изученного, повторение проводить на более высоком уровне, делая шаг к новому знанию; придавать активный характер подготовке к восприятию новой темы занятий, т.е. побуждать учащихся к непосредственным действиям (с этой целью можно, в частности, использовать проблемную ситуацию). Активное усвоение новых знаний и навыков во многом определяется теми небольшими “открытиями”, которые делают сами ребята в ходе занятий физическими упражнениями.

Принцип самостоятельности приобретает большое значение уже с начального этапа обучения. Однако его реализация во многом зависит от того, насколько правильно использовались другие дидактические принципы, какие теоретические сведения получены в ходе учебного процесса, какие домашние задания предлагаются, а самое главное, каким образом решаются задачи самостоятельного овладения навыками и умениями в процессе занятия под наблюдением тренера и с его комментарием.

Организация и проведение самостоятельного занятия — одна из основных задач, которая ставится перед учащимися с начального этапа спортивной подготовки.

**Принцип наглядности.** Особое значение принцип наглядности приобретает на первоначальных этапах обучения физическим упражнениям. К. Ушинский (1950) подчеркивал, что дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще, и тот напрасно и вредно насилует бы детскую природу, кто захотел бы его заставить мыслить иначе. Облекая первоначальное учение в формы, краски, звуки — словом, делая его

доступным возможно большему числу детских ощущений, мы делаем это учение доступным сознанию ребенка и сами входим в мир детского мышления.

При обучении юных спортсменов старшего школьного возраста принцип наглядности не теряет своего значения. Однако здесь необходимо перейти к более сложным формам — плакатным материалам, кинограммам, кинокольцовкам. И если в младшем школьном возрасте преобладает чувственное восприятие, то с возрастом повышается значение образного слова, восприятие происходит более самостоятельно.

Реализация принципа наглядности осуществляется эффективно в том случае, когда демонстрируются необходимые материалы, доходчиво объясняются учебные задания, применяются наглядные пособия.

**Принцип доступности.** Ни один тренер не предложит учащемуся в возрасте 10—12 лет поднимать штангу весом 100 кг или прыгать в высоту на 2 м. Эти величины недоступны для данного возраста. Поэтому принцип доступности, как в обучении, так и в воспитании, основывается на данных о закономерностях возрастного и индивидуального развития.

Например, в определенном возрасте наблюдается активное увеличение темпов прироста физических способностей. Эти периоды активности получили название сенситивных (чувствительных). Детям и подросткам доступны значительные объемы тренировочных средств, направленных на развитие физических способностей, которые находятся в сенситивном состоянии.

Связь принципа доступности с возрастными особенностями ученика не означает, что каждому возрастному периоду соответствуют строго определенные задачи, методы и средства спортивной подготовки. Индивидуальные темпы биологического развития, закономерности становления подготовленности в различных видах спорта, методы обучения, соблюдение дидактических требований во многом определяют меру доступного в процессе учебных занятий физическими упражнениями.

Классической дидактикой установлен ряд положений, обеспечивающих доступность обучения и получивших название правил доступности обучения: “от легкого к трудному”, “от известного к неизвестному”, “от простого к сложному”, “от близкого к далекому”.

**Принцип прочности знаний, умений и навыков** требует, чтобы знания, умения и навыки, приобретенные учащимися, были прочными, обладали свойствами воспроизведения и применения в различных ситуациях. При этом прочность двигательного навыка следует понимать как сохранение или устойчивость. Сохранение двигательного навыка (понятие, противоположное забыванию) — это неизменность

навыка в течение долгого времени. Устойчивость двигательного навыка — это его стабильность, прочность при любых, даже стрессовых обстоятельствах.

При обучении важно, чтобы изученное движение, техника его выполнения долго держались в памяти и были устойчивыми. Особое значение устойчивости навыка приобретает в процессе спортивных соревнований детей и подростков.

Практическое осуществление принципа прочности достигается повторением — главным и единственным способом закрепления результатов, достигнутых в обучении и их совершенствования.

Однако в практике спортивной подготовки еще нередко средством, содействующим прочности усвоения материала, служит многократное, на протяжении длительного времени, выполнение однообразной работы. Такой подход часто приводит к образованию стойких двигательных стереотипов, которые в дальнейшем могут стать барьером к росту техники выполнения движений. Кроме того, такой подход не соответствует законам возрастного развития. Многообразие средств обучения, многоборная система, общая физическая подготовка — вот фундамент, на котором зиждется прочность знаний, умений и навыков юных спортсменов. Принцип прочности должен реализовываться не в жестких стереотипах, а в многообразных действиях, приемах их выполнения, которые могут найти применение в самых разнообразных ситуациях.

***Принцип индивидуализации.*** Успешность обучения и воспитания учащихся в большой мере зависит от решения вопроса об индивидуальном подходе, который сочетается с коллективной учебной работой.

В процессе спортивной подготовки тренер решает три взаимосвязанные между собой основные задачи: формирование высоких нравственных качеств, обучение и совершенствование техники движений, воспитание высокого уровня физических способностей. Этим задачам соответствуют три критерия оценки индивидуальных способностей и возможностей юного спортсмена: первый критерий — это оценка нравственных качеств личности, второй — оценка способности к овладению техникой движений, т.е. способности к обучаемости, и третий — оценка уровня работоспособности, который находится в прямой зависимости от таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Для оценки индивидуальных нравственных качеств широко используется метод наблюдения, личных бесед, анкетирования, а для определения способности к обучаемости применяется тестирование, на основании которого разрабатываются соответствующие рекомендации, позволяющие осуществлять индивидуально дифференцированный подход.

Исследования возрастных особенностей развития основных компонентов техники движений у детей и подростков разных типологических групп позволили сделать вывод: уровень обучаемости зависит от особенностей развития нервной системы. Поэтому разработка индивидуального подхода в обучении движениям предусматривает дифференциацию учащихся по особенностям нервной системы.

Принцип индивидуализации в системе спортивной подготовки может быть реализован на основании оценки индивидуальных различий в развитии нервной системы, в морфологическом, биологическом и физическом развитии, а также оценки уровня физической подготовленности и других показателей, т.е. путем дифференциации учеников. Однако дифференциация учащихся — это лишь начало индивидуализации педагогического процесса. Главное — выбор средств, методов и форм педагогического воздействия, соответствующих и способствующих индивидуальному развитию юного спортсмена.

#### **6.2.2. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки**

Процесс обучения (Боген, 1985; Лях, 1989) требует применения соответствующих методов воздействия — *словесных, наглядных, практических*, а также средств воздействия, основными из которых являются физические упражнения.

При теоретическом обучении используются *общепедагогические методы* (изложение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация и т.д.), а при обучении технике движений — *как общепедагогические, так и специальные*. Методы обучения применяются в соответствии с дидактическими принципами, а их содержание основывается на закономерностях возрастного развития учащихся.

Изложение теоретических сведений в процессе обучения осуществляется прежде всего *словесными методами в сочетании с наглядными* (соответствующие иллюстрации). Полученные знания реализуются в практической деятельности — на самостоятельных занятиях, при организации и судействе соревнований, в инструкторской работе.

Распространенным словесным методом является рассказ — образное, живое, эмоциональное и последовательное повествование, изложение преимущественно фактического материала. Рассказ по длительности не должен превышать 7—10 минут для детей младшего школьного возраста и 10—15 минут для последующих возрастов.

К рассказу предъявляются определенные требования: подбор и освещение фактического материала, использование наглядных средств и элементов беседы,

подведение учащихся к необходимым обобщениям и выводам, которые они должны сделать самостоятельно.

Естественно, рассказ для подростков 10—12 лет по своему содержанию и форме будет значительно отличаться от рассказа на эту же тему для юношей 15—16 лет. Живое, яркое и, может быть, сказочное изложение, захватывающее младших школьников, не будет эффективным для восприятия учащихся старшего школьного возраста, где можно применить такой метод обучения, как лекция.

По сравнению с рассказом, лекция отличается экономичностью во времени, научной строгостью изложения, большим воспитательным значением. В целях создания проблемной ситуации и оживления лекции можно обращаться к аудитории с вопросами, возбуждающими интерес и активизирующими мыслительную деятельность учащихся. Естественно, чтение лекции требует соответствующей подготовки: плана, подбора литературы, иллюстраций, киноколяцков и т.д.

К словесным методам обучения относится также беседа, которая проводится в форме диалога. Беседа как метод обучения позволяет педагогу, опираясь на имеющиеся у учащихся знания, путем строго продуманной системы вопросов и ответов подводить их к решению поставленной задачи.

Кроме перечисленных методов словесного обучения, используется метод объяснения, когда рассказ, лекция или беседа не смогли обеспечить ясное понимание того или иного явления и когда необходимо доказать правильность каких-либо положений. В объяснении применяется доказательная форма изложения, основанная на использовании логически связанных умозаключений, устанавливающих истинность суждений. Данный метод широко применяется при обучении технике движений, при изучении структуры фаз и элементов движений.

Словесные методы обучения сочетаются с *наглядными методами*: учащимся показывают натуральные предметы, явления и процессы или их изображение. При изучении теоретического курса для наглядности можно использовать плакаты, рисунки мелом на доске, зарисовки, киноколяцки и кинофильмы, схемы, диаграммы и др. Каждое из наглядных пособий должно соответствовать задачам, которые решаются в процессе занятия, и подводить учащихся к самостоятельному осмыслению явления и формулировке соответствующих выводов.

**Практические методы обучения**, направленные на формирование у юных спортсменов двигательных умений и навыков, основываются, прежде всего, на их готовности к выполнению того или иного движения. Эта готовность отражает параметры, оказывающие существенное влияние на технику движений, — развитие физических и

координационных способностей, психическое развитие, основу которого в данном случае составляет мотивационная деятельность. Только после определения готовности юного спортсмена к усвоению движений ставятся цели и конкретные задачи.

Некоторые движения не требуют много времени на разучивание. В этом случае их показ и объяснение достаточны для того, чтобы дети быстро научились правильно выполнять движение при коррекции в виде замечаний учителя. Однако в большинстве случаев обучение движениям требует значительного времени и проводится *методами целостного или частичного разучивания*.

Кроме подводящих упражнений применяются так называемые регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом — указывают направление, в третьем — фиксируют внимание и стимулируют усилие. Важное значение на этапе обучения движениям приобретает метод громкоречевого, ритмического сопровождения двигательного действия.

Учитывая, что этап начального обучения движениям приходится на младший школьный возраст, занятия целесообразно организовывать в игровой форме с целевой направленной активностью: “Кто точнее выполнит упражнение?”.

Для последующего этапа обучения характерно целостное разучивание движения, способствующее формированию двигательных навыков, которые и являются объектом обучения. На данном этапе обучения широко используется метод вариативно-переменного упражнения, т.е. выполнения движений из различных исходных положений. При этом придерживаются правил “от легкого к трудному” и “от легкого к трудному через еще более трудное”.

### **6.2.3. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов**

Система дифференцированного подхода, как в обучении, так и в воспитании юных спортсменов, предполагает разделение спортивного отделения на однородные группы. В такие группы входят девочки и мальчики, которые по определенным признакам (физическое развитие, физическая подготовленность, психофизиологические показатели, степень половой зрелости и т.д.) очень похожи. Создание таких однородных групп требует определенной методики (Л. Волков, 1988; Моисеева, 1974), что находит свое теоретическое обоснование и практическое применение как в общем процессе воспитания подростков, так и во многолетней спортивной подготовке. Большинство исследователей и практиков приходят к выводу, что при обучении теоретическому материалу и технике движений, при воспитании юных спортсменов целесообразно их дифференциацию

осуществлять с учетом основных свойств нервной системы, типа нервной деятельности, темперамента.

К основным типологическим свойствам нервной системы человека относятся такие ее особенности, как сила, подвижность, уравновешенность. Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп, но за основу взяты четыре:

- неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам); для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности;
- сильные уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам); деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко;
- уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам); хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью;
- слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам); возбудительный процесс преобладает над тормозным.

Данные научных исследований (Бернштейн, 1991; Моисеева, 1974; Донской, Зациорский, 1979) свидетельствуют, что свойства нервной системы, ее типологические особенности значительно влияют на быстроту и качество обучения движениям.

Так, юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных должно преобладать слово, а для слабых — показ. Эффективность такого подхода повышается в том случае, когда сильные выполняют преимущественно движения на точность, а слабые — на силу.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности, а также общее протекание физиологических процессов в организме при выполнении упражнений, требующих проявления как физических, так и двигательных способностей.

Большинство свойств нервной системы обладает генетической основой и в процессе их развития наблюдаются определенные закономерности. Полученные данные позволяют установить у детей и подростков некоторые особенности возрастного развития

силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, которые определяют тип нервной системы и темперамент.

Если разделить учащихся на группы “сильные”, “средние” и “слабые” по показателям данного свойства нервной системы, то наибольшее количество “сильных” у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, “слабых” — в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет.

Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители “слабых”. В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями “сильных” и “слабых”; группы примерно равны и составляют по 40—45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество “слабых” начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент “сильных” выше, чем “слабых”.

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия при подготовке юных спортсменов разного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9—10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для 12—13-летнего возраста, однако в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения, который в 16 лет перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей 17 лет отмечена уравновешенность нервных процессов.

Если дифференцировать детей и подростков по данному свойству на “тормозных”, “уравновешенных”, “возбудимых”, то увидим, что с 8 до 11 лет как среди мальчиков, так и среди девочек преобладает значительный процент “тормозных”, затем он уменьшается, а в 16 лет составляет 45 % общего числа учащихся.

Среди девочек “тормозных” отмечено больше на 10—15 %, чем среди мальчиков, хотя в 13, 14, 15 лет, а у юношей и в 17 лет 50—55 % составляют “уравновешенные”. Количество “возбудимых” также зависит от возраста и пола учащихся, а в общей массе изменяется от 5 до 30 %. Среди девочек примерно на 5—6 % “возбудимых” больше, чем среди мальчиков. Увеличение процента у девочек отмечено в возрасте 12, 13 и 17 лет, у мальчиков — в 11, 14 и 15 лет.

Подвижность нервных процессов в 8- и 15-летнем возрасте характеризуется у детей и подростков как наилучшая, а в 10 и 16 лет эти показатели значительно снижаются. В период с 11 до 15 лет подвижность нервных процессов у девочек постепенно улучшается, т.е. наблюдается высокий уровень развития, затем в 15—17 лет отмечено их снижение.

При дифференциации оказалось, что основную массу учащихся во всех возрастах составляют “подвижные”. Их значительно больше среди девочек. В 9, 10, 13 и 16 лет у мальчиков процент уменьшения “инертных” составляет 35—40 %.

К этому же свойству нервной системы можно отнести и показатели, характеризующие скорость процесса обработки информации, которая в 10 и 14 лет, независимо от пола учащихся, снижается.

Быстрота обработки информации и количество допущенных ошибок у девочек всех возрастов наилучшая по сравнению с мальчиками, которые в 10 и 12 лет допускают наибольшее количество ошибок. Следует отметить, что с увеличением скорости обработки информации увеличивается процент допущенных ошибок, следовательно, существует достаточно четкая граница качества информации в каждом возрасте и для каждого индивидуума.

Приведенные данные подтверждают наличие гетерохронности в возрастном развитии компонентов нервной системы растущего организма детей и подростков, периодичность изменения активности их развития, что и предопределяет энергетические ресурсы организма.

### **6.3. Физическая подготовка и ее возрастная направленность**

Организация занятий по физической подготовке требует детальной разработки плана тренировочного воздействия на определенное время — одно занятие, неделю, месяц, полугодие и т.д. Содержание этого плана должно предусматривать, прежде всего, такой важный параметр, как величина тренировочной нагрузки, от значения которой зависит и послетренировочное состояние. Физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, и наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм в целом.

Таким образом, одним из главных компонентов тренировочного воздействия является величина тренировочной нагрузки (Л.Волков, 1981; Михайлов, 1981; Платонов, Булатова, 1995), которая может быть избирательной, т.е. направленной на воспитание определенной физической способности, и общей, т.е. предполагающей суммарное воздействие всей избирательной нагрузки.

Не менее важным компонентом тренировочного воздействия является отдых (Гандельсман, Смирнов, 1970; Мищенко, 1990; Платонов, Булатова, 1995) между выполнением физических упражнений. Чередование тренировочной нагрузки и отдыха — одно из главных условий проведения занятий по физической подготовке. Однако здесь существуют свои правила и закономерности: при избирательном воспитании физических способностей необходимо знать время, которое отводится для отдыха и определяется по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). И естественно, отдых необходим между занятиями для восстановления организма и его систем.

Тренировочный урок может быть направлен на общую физическую подготовку, которая осуществляется комплексно, и на специальную, когда все средства и методы носят избирательный характер. В данном случае необходимо соблюдать последовательность и периодичность в воспитании физических способностей как в течение одного тренировочного занятия, так и на протяжении всего многолетнего процесса.

Все эти компоненты составляют основу методов физической подготовки и должны соответствовать возрастным закономерностям развития детей и подростков.

В своем единстве и взаимодействии они определяют основу системы физической подготовки детей, подростков и юношей.

**Величина тренировочной нагрузки.** В процессе занятий можно достигнуть максимальной нагрузки за счет преимущественного увеличения объема или, напротив, путем возрастания абсолютной и относительной интенсивности. Таким образом, первый вопрос, который необходимо решить, — это продолжительность тренировочной нагрузки и интенсивности выполнения физических упражнений.

Одно время в теории физической и спортивной подготовки молодежи существовало мнение, что хорошего здоровья и высоких спортивных результатов можно достигнуть за счет большого объема тренировочных нагрузок. Увеличивалось количество занятий (они проходили утром и вечером), наращивался объем нагрузки в тяжелой атлетике и плавании, гимнастике и велосипедном спорте. Однако это не привело к ощутимым результатам. По всей вероятности, была забыта другая величина — интенсивность, которая, по существу, и приводит к значительному повышению кислородного запроса.

И действительно, если обратиться к анализу теории и практики физической подготовки, то можно убедиться, что воспитание большинства физических способностей требует выполнения упражнений с максимальной или большой интенсивностью. При этом

объем тренировочной нагрузки невелик. Все зависит от того, какую физическую способность мы воспитываем.

Например, при воспитании быстроты и всех форм ее проявления используются упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью).

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает у квалифицированных спортсменов 20—22 с, а у слабо подготовленных это время еще меньше. Воспитание быстроты у юных спортсменов наиболее эффективно происходит при кратковременных нагрузках в 5—6 с. Интервалы отдыха, как и нагрузки, не должны быть постоянными, их следует варьировать, чтобы избежать стабилизации уровней в развитии быстроты, связанной с адаптацией организма к однообразной, часто повторяемой работе.

Упражнения, направленные на воспитание силы, могут выполняться в быстром, среднем и умеренном темпе, соответственно с малыми и средними отягощениями, в пределах 20—60 % максимальных усилий. Упражнения должны быть разнообразными и вовлекать в работу различные группы мышц.

Основной метод воспитания силы у детей и подростков — повторный; основные средства — упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с отягощением, которое равно: для детей 8—9 лет —  $1/2$  собственной массы тела, 12—13 лет —  $2/3$ , в 14—15 лет —  $3/4$ . Лишь после 15—16 лет подростки используют отягощение, равное собственной массе тела.

При воспитании выносливости применяются упражнения на дистанции от 200—300 м до 3000 м, но различной интенсивности. Могут преобладать упражнения максимальной интенсивности с короткими интервалами отдыха в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Упражнения на ловкость и координацию выполняются одними из первых, когда функции организма не утомлены, в такой последовательности: начальное развитие двигательной функции; функция набирает силу в развитии и подходит к максимальному пику; максимальный пик, когда темп развития ловкости очень высок.

Продолжительность выполнения упражнений при воспитании гибкости зависит от того, какие суставы нагружаются. Так, гибкость наиболее эффективно развивается в подростковом возрасте при следующей дозировке в повторениях: плечевого сустава — 25—30—40; тазобедренного — 25—35—45; позвоночного — 30—40—50. Критерием интенсивности служит амплитуда движения.

Интенсивность выполнения физических упражнений зависит от направленности тренировочной нагрузки и оценивается по ЧСС. Как известно, физическая подготовка

проводится и в дошкольном возрасте, где средством ее служат подвижные игры. С целью дифференциации подвижных игр по направленности японский профессор Кацубэ (1978) рекомендует для детей 3—5 лет следующую классификацию интенсивности по показателям ЧСС (уд-мин-1): высокая — более 160; средняя — в пределах 159—130; малая — менее 129.

Естественно, тренировочные занятия по физической подготовке юных спортсменов, у которых величина нагрузки регламентируется и контролируется по показателям ЧСС (уд/мин), требуют от занимающихся навыков самостоятельного определения реакции организма на нагрузки по показателям ЧСС.

#### **6.4. Чередование нагрузки и отдыха**

Продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений является одним из важных компонентов тренировочного воздействия. От длительности и характера отдыха зависит и избирательное развитие физических способностей.

В настоящее время имеются данные, которые позволяют достаточно точно определить интервалы отдыха между физическими упражнениями при развитии скоростно-силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости и ловкости. Однако большинство этих данных имеют общую рекомендацию, без учета возраста и пола.

В связи с этим были проведены исследования (Л. Волков, 1981, 1983) по изучению динамики восстановления ЧСС после нагрузки максимальной интенсивности у детей и подростков разного возраста и пола. Полученные данные свидетельствуют о том, что на первой минуте восстановленные показатели ЧСС (уд/мин) как у девочек, так и у мальчиков распределяются в зоне средней интенсивности; на второй минуте достигают зоны малой интенсивности.

Следует отметить, что достаточно отчетливо в восстановлении ЧСС наблюдаются возрастные и половые различия. Как правило, ЧСС у девочек и девушек на различных минутах восстановления имеет большую величину, чем у мальчиков и подростков.

Таким образом, полученные данные и обобщение рекомендаций, изложенных в специальной литературе, позволяют установить интервалы отдыха между выполнением физических упражнений разной направленности.

Так, в развитии скоростных и скоростно-силовых особенностей и ловкости при максимальной интенсивности применяются большие интервалы отдыха: 150—180 с, а при развитии выносливости и гибкости — сокращенные: 60—90 с.

Большие интервалы (150—180 с), применяемые при нагрузке большой интенсивности, сохраняются только при воспитании ловкости. В воспитании скоростно-силовых способностей используются сокращенные интервалы, в воспитании выносливости и гибкости — малые, равные 30—60 с.

Выполнение упражнений средней интенсивности требует малых интервалов отдыха, а воспитание выносливости, гибкости и ловкости — сокращенных.

В зависимости от интенсивности выполнения физических упражнений предлагаются три типа интервалов отдыха:

- большие, позволяющие к очередному повторению физических упражнений восстановить работоспособность;
- сокращенные, когда выполнение последующих упражнений проводится на фоне, близком к начальному уровню, но работоспособность еще не восстановилась;
- малые, когда повторение выполнения физического упражнения происходит на фоне значительно пониженной работоспособности.

В процессе занятий применяется активный или пассивный отдых, что зависит от интенсивности выполнения упражнений и их продолжительности. Как правило, малые интервалы отдыха перемежаются пассивными движениями, а большие — упражнениями активного и иного характера.

## **Раздел 7. Фонд оценочных средств для проверки качества освоения курса**

### **7.1. Теоретико-методические задание к учебному модулю 1.**

Используя материалы учебного модуля №1 и рекомендуемой литературы, приведенной в конце учебного модуля, ответьте на контрольные тесты и выполните задания для самостоятельной работы.

#### **1. Контрольные тесты**

*Тестовое задание в закрытой форме.* Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

##### **1) Спорт (в широком понимании) – это:**

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

Г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2) Укажите конечную цель спорта:**

А) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

Б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

В) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

Г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**3) Спортивная тренировка – это:**

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**4) В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:**

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

Б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

Г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**5) Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

Б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

**б) Средствами технической подготовки спортсмена являются:**

А) общеподготовительные упражнения;

Б) специально подготовительные упражнения;

В) соревновательные упражнения;

Г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу, вставив соответствующую букву: «А», «Б», «В» или «Г»*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ						

*Тестовое задание в открытой форме.* При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

7) Степень функционального приспособления организма спортсмена к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека обозначается **как ...**

8) Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена обозначается **как ...** 9) Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обозначают **как ...**

10) Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера следует понимать **как...**

11) При освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно разучивание движения осуществляется...(каким?) методом.

12) При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется...(каким?) методом.

13) Для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности в условиях равномерной и переменной работы применяют...(какие?) методы тренировки

14) Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для ...(каких?) методов тренировки

*Впишите правильный, на Ваш взгляд, ответ в таблицу:*

№ вопроса	Правильный ответ
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

**Задание на соответствие.** Внимательно прочитайте содержание обеих колонок таблицы и установите соответствие между средствами спортивной тренировки и их характеристиками, вписав в строку «ответы» под таблицей соответствующую букву «А», «Б», «В» или «Г» напротив каждой цифры, обозначающей различные средства спортивной тренировки.

Средства спортивной тренировки (упражнения)	Характеристика средств
1. избранные соревновательные	А - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые направлены на всестороннее развитие физических качеств и способностей
2. специально подготовительные	Б - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы...
3. общеподготовительные.	В - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей

	Г - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые выполняются на пульсе 140-160 уд\мин
--	---

Ответы: 1 -                    2 -                    3 -

### II Задания для самостоятельной работы

1. Составьте методику воспитания быстроты движений (на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

№ п/п	Содержание занятия (упражнения)	Длительность выполнения упражнения	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движения
1					
2					
3					
4					
5					

2. Приведите из своей практики конкретные примеры реализации каждого принципа спортивной тренировки, указанных в учебном модуле №1. Какой из перечисленных принципов вы считаете самым главным и почему? Какой свой принцип вы добавили бы к данному перечню.

3. Какие стороны спортивной тренировки вы считаете наиболее важными в подготовке юных спортсменов и почему? Ранжируйте все стороны спортивной тренировки в зависимости от их важности (по вашему мнению) в подготовке юных спортсменов на начальном этапе спортивного совершенствования.

4. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три группы. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

--	--

5. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

6. Заполните таблицу «Показатели тренировочной нагрузки и их характеристики».

Показатели тренировочной нагрузки	Характеристика показателя

7. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика».

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

## 7.2. Теоретико-методические задания к учебному модулю 2.

Используя материалы учебного модуля №2 и рекомендуемой литературы, приведенной в конце учебного модуля, ответьте на контрольные тесты и выполните задания для самостоятельной работы.

### 1. Контрольные тесты

**Тестовое задание в закрытой форме.** Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

**1) Спортивный отбор осуществляется...**

- А) только при приеме детей в спортивную школу;
- Б) только на начальном этапе многолетней спортивной подготовки;
- В) только при приеме детей в спортивную школу и на начальном этапе многолетней спортивной подготовки;
- Г) на всех этапах многолетней спортивной подготовки

**2) Прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять ...**

- А) применительно ко всем видам спорта ;
- Б) только применительно к отдельному виду или группе видов спорта;
- В) только к видам спорта, предъявляемым высокие требования к физическим способностям будущего спортсмена;
- Г) только к видам спорта, требующим высокого уровня развития выносливости

**3) Самый интенсивный рост тела в длину наблюдается в возрасте...**

- А) с 11 до 12 лет;
- Б) с 13 до 14 лет;
- В) с 15 до 16 лет;
- Г) с 16 до 17 лет

**4) Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:**

- А) дошкольным;
- Б) школьным;
- В) сенситивным;
- Г) базовым

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу, вставив соответствующую букву: «А», «Б», «В» или «Г»**

Номер вопроса	1	2	3	4
Правильный ответ				

**Тестовое задание в открытой форме.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

5) Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта обозначается **как...**

6) Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей у подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта обозначается **как...**

7) Отбор детей и подростков для занятий спортом возможно эффективно осуществлять только на основе...**(какой методики?)** методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства.

8) Совокупность локализованных в хромосомах генов, каждый из которых строго определенным образом реализует наследственный материал в процессе структурной дифференциации систем организма, развития и адаптации в процессе функционирования во внешней среде обозначают **как...**

9) Науку об индивидуальном развитии человека называют....

*Впишите правильный, на Ваш взгляд ответ, в таблицу:*

№ вопроса	Правильный ответ
5	
6	
7	
8	
9	

**Задание на соответствие.** Внимательно прочитайте содержание обеих колонок таблицы и установите соответствие между средствами спортивной тренировки и их характеристиками, вписав в строку «ответы» под таблицей соответствующую букву «А», «Б», «В» или «Г» напротив каждой цифры, обозначающей различные средства спортивной тренировки.

Методы отбора юных спортсменов	Исследуемые показатели
1. Педагогические методы исследования	А - данные о спортивных интересах детей, причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

2. физико-биологические методы исследования	Б - уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов
3. Социологические методы исследования	В - морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена, психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Ответы: 1 –                    2 –                    3 –

### II. Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу прогностически значимых признаков, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР (на примере избранного вами вида спорта).

Признаки		
Физическое развитие	Общая физическая подготовленность	Функциональные возможности

2. Запишите в таблицу контрольные упражнения (тесты), которые целесообразно применять на начальных этапах спортивного отбора (на примере избранного вами вида спорта).

Избранный вид спорта	Контрольные упражнения (тесты)
	1. 2. 3. и т.д.

3. Попробуйте оценить спортивную одаренность одного или двух ваших юных спортсменов, используя приведенную в учебном модуле 2 формулу таланта (**ТАЛАНТ = ВИУ + ВТП**), где ВИУ – высокий исходный уровень развития отдельных двигательных качеств, ВТП – высокий темп их развития). Данные по исходному и конечному (в конце годичного тренировочного цикла) уровню развития двигательных качеств юных спортсменов возьмите из вашего журнала учета или личного листка учета достижений юных спортсменов (если таковой ведется). Желательно результаты каждого теста (тесты взять из вопроса-задания №3) оценить в баллах: 2 балла – соответствие, 3 балла –

удовлетворительно, 4 балла – хорошо, 5 баллов – отлично. Таблицы контрольных нормативов можно найти в примерных программах спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по конкретному виду спорта. Результаты, представленные в примерных программах соответствуют оценке 4 (хорошо).

Заполните таблицу и дайте оценку динамики развития своего ученика.

Динамика развития двигательных качеств юного спортсмена

Иванов Саша - 11 лет

Тесты	Исходный уровень	Оценка (в баллах)	Конечный уровень	Оценка (в баллах)	Прирост	Оценка (в баллах)
1.						
2.						
3.						
4 и т.д						
Средний балл						

*Методика оценивания:*

Величину прироста обычно вычисляют по формуле Вруде:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_2 + V_1)}, \text{ где:}$$

W – прирост результата в процентах;

V1 и V2 – исходный и конечный результаты.

Оценку прироста физических качеств полученного результата сравниваем с показателями, представленными в таблице шкалы оценки.

Темпы прироста, в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно (2 балла)	За счет естественного прироста
8-10	Удовлетворительно (3 балла)	За счет естественного прироста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо (4 балла)	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично (5 баллов)	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

### 7.3. Теоретико-методические задания к учебному модулю 3

Используя материалы учебного модуля №3 и рекомендуемой литературы, приведенной в конце учебного модуля, ответьте на контрольные тесты и выполните задания для самостоятельной работы.

#### 1. Контрольные тесты

**Тестовое задание в закрытой форме.** Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

**1) Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

- А) втягивающий, базовый, восстановительный;
- Б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- В) тренировочный и соревновательный;
- Г) осенний, зимний, весенний, летний.

**2) Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

- А) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- Б) наивысший уровень развития физических качеств;
- В) здоровье спортсмена;
- Г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

**3) Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:**

- А) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- Б) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- В) оперативные, текущие, этапные циклы;
- Г) подготовительные, основные, соревновательные.

**4) Задачи по формированию необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их решаются на ...**

- А) этапе предварительной подготовки;
- Б) этапе начальной спортивной специализации;
- В) этапе углубленной специализации в избранном виде спорта;
- Г) этапе спортивного совершенствования

**5) Задачи по обеспечению совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализации решаются на ...**



Скоростная выносливость															
Анаэробные возможности (гликолитические)															
Гибкость															
Координационные способности															
Равновесие															

**3. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи».**

Этапы многолетней подготовки	Основные задачи отдельных этапов (направленность)

**4. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»**

Тип микроцикла (названия)	Характеристика отдельных микроциклов

**5. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной тренировке и их характеристика»**

Тип мезоцикла (названия)	Характеристика отдельных мезоциклов

**6. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность (на примере избранного вами вида спорта)**

Период годового	Этапы периода	Продолжительность	Задачи каждого

цикла (название)	(название)	периода (этапа)	периода и его этапов

#### 7.4. Теоретико-методические задания к учебному модулю 4

Используя материалы учебного модуля №3 и рекомендуемой литературы, приведенной в конце учебного модуля, ответьте на контрольные тесты и выполните задания для самостоятельной работы.

##### 1. Контрольные тесты

**Тестовое задание в закрытой форме.** Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

**1) Какой документ планирования определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся?**

- А) учебный план;
- Б) учебная программа;
- В) годовой план-график;
- Г) рабочий план тренера на год

**2) В каком документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся?**

- А) учебный план;
- Б) учебная программа;
- В) годовой план-график;
- Г) рабочий план тренера на год

**3) Учебная программа относится к документам...**

- А) перспективного планирования;
- Б) оперативного планирования;
- В) текущего планирования;
- Г) годового планирования

4) *Наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся раскрываются в ...*

- А) учебном плане;
- Б) учебной программе;
- В) годовом план-графике;
- Г) плане-конспекте тренера на тренировочное занятие

5) *План подготовки команды на год относится к документам...*

- А) перспективного планирования;
- Б) оперативного планирования;
- В) текущего планирования;
- Г) командного планирования

6) *План подготовки команды или спортсмена к отдельным соревнованиям относится к документам...*

- А) перспективного планирования;
- Б) оперативного планирования;
- В) текущего планирования;
- Г) командного планирования

*Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу, вставив соответствующую букву: «А», «Б», «В» или «Г»*

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ						

## II. Задания для самостоятельной работы

1) *Составьте перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного Вами вида спорта) по следующей форме:*

### Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

*Вид спорта* \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности: \_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена:

---



---



---

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

Цель многолетней тренировки	Задачи многолетней тренировки
-----------------------------	-------------------------------

III. Физическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

IV. Спортивно-техническая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

V. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

VI. Психическая подготовка

Задачи тренировки	Основные средства тренировки
-------------------	------------------------------

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

Этапы тренировки	Основные средства тренировки
------------------	------------------------------

VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы тренировок
----------------------------------	------------------

IX. Распределение тренировочных занятий

Показатели тренировок	Этапы тренировок
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

X. Контрольные нормативы по этапам тренировки

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам
-----------------------	---------------------------------

XI. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_

XII. Места занятий, оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_

2) Составьте годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного Вами вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный годичный план спортивной тренировки**

**Вид спорта** \_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году: \_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности:

Основные недостатки в подготовленности спортсмена: \_\_\_\_\_

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 — много, 3 — средне, 1 — мало)

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Волевая подготовка													

III Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности (условные обозначения объема: Большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

Месяц	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		

УІ		
УІІ		
УІІІ		

IV Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

V Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VI Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

VII Педагогический и врачебный контроль

VIII Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь

3) Составьте индивидуальный план тренировок на один месяц (на примере избранного Вами вида спорта) по следующей форме.

**Индивидуальный месячный план тренировки**

Спортсмен \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи	Основные средства тренировки	Числа месяца	Суммарный объем

тренировки								в месяц
		1	2	3	4	5	6 и т.д.	

**4) Составьте план тренировок на одну неделю (на примере избранного Вами вида спорта) по следующей форме.**

#### Индивидуальный недельный план тренировки

Спортсмен \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем в неделю
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

#### 7.5. Теоретико-методические задания к учебному модулю 5

Используя материалы учебного модуля №5 и рекомендуемой литературы, приведенной в конце учебного модуля, ответьте на контрольные тесты и выполните задания для самостоятельной работы.

##### 1. Контрольные тесты

**Тестовое задание в закрытой форме.** Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

**1) В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:**

А) тренировочных и соревновательных воздействий;

Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

В) состояние внешней среды;

Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояние внешней среды.

**2) Метод исследования личности, построенный на его оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:**

А) педагогическим экспериментом;

Б) тестом;

В) математико-статистическим анализом;

Г) комплексным контролем.

**3) Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:**

А) исходный, рубежный, итоговый;

Б) предварительный, основной, заключительный;

В) педагогический и медико-биологический;

Г) оперативный, текущий, этапный.

**4) Информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия тренеры получают в процессе**

...

А) этапного учета;

Б) предварительного учета;

В) текущего учета;

Г) оперативного учета.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу, вставив соответствующую букву: «А», «Б», «В» или «Г»**

Номер вопроса	1	2	3	4
Правильный ответ				

## II. Задания для самостоятельной работы

**1) Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки и запишите их в таблицу.**

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической
---------------------------------------	-------------------------------------

	нагрузки

2) Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вами вида спорта)

Оценка специальной физической подготовленности	Оценка технической подготовленности	Оценка тактической подготовленности

3) В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

4) Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика»

Форма учета	Характеристика (назначение) формы учета

5) Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

5)

## 7.6. Теоретико-методические задания к учебному модулю 6

### 1. Контрольные тесты

**Тестовое задание в закрытой форме.** Внимательно прочитайте вопрос, выберите из четырёх предложенных вариантов ответа правильный и впишите его в таблицу (см. в конце контрольных тестов).

**1) Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием;
- Б) физическим воспитанием;
- В) физическим развитием;
- Г) физической культурой

**2) Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- А) двигательным умением;
- Б) техническим мастерством;
- В) двигательной одаренностью;
- Г) двигательным навыком

**3) Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя...(вставить ответ), которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.**

- А) три этапа;
- Б) четыре этапа;
- В) два этапа;
- Г) пять этапов

**4) Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:**

А) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

Б) завершить формирование двигательного умения;

В) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

Г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

**5) Обучение двигательному действию начинается с...**

- А) разучивания общеподготовительных упражнений;
- Б) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- В) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- Г) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом

**6) В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять...**

- А) в подготовительной части занятия;
- Б) в начале основной части занятия;
- В) в середине основной части занятия;
- Г) в конце основной части занятия

**7) Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?**

- А) методом стандартно-интервального упражнения;
- Б) методом сопряженного воздействия;
- В) расчленено-конструктивным методом;
- Г) методом целостно-конструктивного упражнения

**8) В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускают занимающиеся...**

- А) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- Б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- В) на этапе совершенствования двигательного действия;
- Г) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков

**9) Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:...**

А) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; нарушение требованиям к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся;

Б) уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия;

В) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений;

Г) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося; уменьшение в занятиях числа учебных заданий и количества их повторений; неуверенность занимающихся в своих силах, отсутствие решимости; увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; нарушение требованиям к организации занятия, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

**10) Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются:...**

А) обучение разным вариантам техники действия; формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях;

Б) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение;

В) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия;

Г) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; обучение разным вариантам техники действия; формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

**11) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:...**

А) физическим образованием;

Б) физическим воспитанием;

В) методикой обучения;

Г) физической культурой.

**12) Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...**

А) физическими упражнениями;

Б) подвижными играми;

В) двигательными умениями;

Г) физическим совершенствованием.

**13) Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются...**

- А) методиками обучения;
- Б) методами обучения;
- В) двигательными действиями;
- Г) учением и преподаванием.

**14) Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержание, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется...**

- А) принципами обучения;
- Б) теорией или концепцией обучения;
- В) обучением;
- Г) профессионально-педагогическим мастерством.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу, вставив соответствующую букву: «А», «Б», «В» или «Г»**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Правильный ответ														

## II. Задания для самостоятельной работы

**1. Внимательно прочитайте статью кандидата педагогических наук Е.П. Максачука «Роль спортивного воспитания в становлении личности юного спортсмена» и выразите свое отношение к ней:**

- 1) С чем Вы согласны;
- 2) С чем Вы согласны частично и почему;
- 3) С чем Вы не согласны и почему;
- 4) Что Вы можете добавить из своей тренерской практики.

**Роль спортивного воспитания в становлении личности юного спортсмена Е.П. Максачук, (К.п.н., Московская государственная академия физической культуры и спорта, МО, Люберецкий район). Серия «Гуманитарные науки», № 3-2012**

Спортивное воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы спортивного воспитания, являясь важнейшим средством разностороннего развития

личности. Особую роль в сложном процессе формирования индивидуальности юных спортсменов признано сыграть спортивное образование, которое создает условия для спортивной грамотности, т.е. осведомленности в области спорта.

Любое образовательное учреждение, в том числе спортивной направленности, является частью социальной системы и представляет собой целостную динамическую социально-педагогическую систему. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности являются колоритным примером системности и целостности в сфере физической культуры и спорта.

Спортивная деятельность характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Для современного ребенка спортивные занятия все чаще оказываются единственным способом избежать угрозы влияния улицы, наркотиков, насилия. Воспитание личности ребенка в процессе спортивной деятельности предполагает становление нравственных основ [3].

В задачи нравственного воспитания входят:

- воспитание навыков поведения, моральных правил,
- воспитание адекватных представлений,
- развитие трудолюбия,
- развитие сочувствия к переживаниям других спортсменов,
- выработка правильных взаимоотношений.

Если учебно-тренировочный процесс построен некорректно, и ребенок не ощущает значимость собственного присутствия в спортивной деятельности, то он менее склонен к постоянному саморазвитию и повышению квалификации, возникают сложности с самооценкой и адаптацией к спортивному коллективу. Образование включает процессы воспитания и обучения, но одновременно предполагает социализацию и индивидуализацию личности, ее физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое развитие. Спортивная деятельность нацелена на совершенствование, достижение спортивного мастерства посредством направленности в деятельности личности. Получая дополнительное спортивное образование, ребенок-спортсмен обретает общие, специальные и специфические знания, умения и навыки средствами теоретической и практической подготовки.

Системообразующим компонентом образовательной деятельности личности ребенка в ходе занятий спортом становится ориентация на цель, на результат.

В понятие спортивного воспитания входит несколько компонентов: учебно-тренировочный, образовательный и воспитательный процессы. В данной статье рассматриваются образовательный и воспитательный компоненты, поскольку непосредственно тренировочная деятельность имеет в каждом виде спорта свою специфику.

В современном образовании становление культуры личности, ее ценностно-смысловое определение выделяются в качестве одного из основных приоритетов: образование выступает как сложный культурный процесс развития и саморазвития личности, как культурная деятельность субъектов, неоднородное культурное пространство взаимодействия сферы образования и других социальных сфер, прежде всего – культуры.

Еще П.Ф. Лесгафт, говорил о «идеально-нормальной личности», заостря внимание на взаимосвязи физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания. В осуществлении этих идей большую роль, по мнению П.Ф. Лесгафта, играет воспитывающий и развивающий характер воздействия на человека физических упражнений, где особенно важно развитие мышления занимающихся на основе принципов предвидения, осознания того, что надо сделать в упражнении, а также представления о результатах его выполнения в плане развития как их телесных сил, так и интеллекта.

Спортивное образование определяет ценности, нормы, идеалы, успешность профессионального и личностного становления юных спортсменов. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры личности, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной обстановке.

Спортивное образование предполагает интеграцию физического обучения и физического воспитания, физического развития и физического здоровьесбережения, обеспечивающих высокий уровень физической культуры личности.

Формирование спортивной культуры состоит из двух взаимно связанных процессов: формирование культуры двигательной деятельности, которое означает деятельностьную сторону спортивной культуры, т.е. сам процесс [2]. Однако образование по спортивной культуре не в кое мере не ограничивается этими только лишь процессами формирования двигательных умений и навыков. Есть еще другая, не менее важная часть образовательного процесса – умение использовать полученные знания, умения и навыки в процессе педагогической деятельности личностью.

В последнее время в сфере образования распространяется идея личностно ориентированного подхода. Суть его состоит в том, что образование рассматривается не как способ передачи знаний, умений и навыков, а как способ развития личности, которая при этом понимается как субъект свободной творческой деятельности. Это предполагает отношение человека к собственному развитию как к ценности [1].

Органичность в спортивном воспитании образовательного и воспитательного компонентов определяется базовым совокупным целеполаганием этих процессов – формированием и развитием спортивной культуры личности. В учебно-воспитательном процессе в условиях ДЮСШ должно осуществляться положение классической педагогики о том, что обучение воспитывает, а воспитание обучает, и далее о том, что спортивное воспитание оказывает действенное влияние на развитие человека через формирование спортивной культуры личности спортсмена.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Курьсь В.Н., Сляднева Л.Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии/ В.Н. Курьсь// Теория и практика физической культуры. – 2004. - №12.
2. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа/ Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры, №3, 2009
3. Селевко Г.К. Воспитательная технология «Самосовершенствования личности» /Г.К. Селевко, И. Закатова, О.Левина// Народное образование. – 2000. - №1. – С. 144-165.

### 2. Задание с проблемной ситуацией.

**Проблемная ситуация.** Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

**Задание.** Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из Вашего реального тренировочного процесса.

### 3. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям»

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа
------------------------------	------------------------	--------------------------------------

		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____
		1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

### Заключение

Современный спорт детей и подростков построен на довольно строгой взаимосвязи: тренер – юный спортсмен – семья. Такое содружество приводит к успеху в спорте, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Теория и практика спортивной подготовки детей и подростков имеют не только свою историю, но и большое будущее, поскольку спорт воспитывает, заставляет думать и анализировать, укрепляет здоровье, закаляет волю и характер, что, в конечном счете, определяет и будущее нации.

В подростковом возрасте заметно увеличивается темп прироста скоростных способностей: у мальчиков он составляет 28,7 %, а у девочек — 12,8 %. Эти данные свидетельствуют о возможности увеличения в планировании средств скоростного характера. Наиболее активный прирост данной способности можно наблюдать у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 14—15 лет. Только в одном возрастном диапазоне, 12—13 лет, у девочек этот темп снижается до 3,3 %, в остальные же возрастные периоды он увеличивается от 3,2 до 8,2 %.

У мальчиков-ретардантов на протяжении всего подросткового возраста темп прироста быстроты увеличивается, что позволяет им планировать как большие, так и средние объемы нагрузок.

После младшего школьного возраста темп прироста гибкости продолжает снижаться до 13 лет, хотя общий показатель у подростков-мальчиков равен 1,6%, у девочек — 3,5 %. В период от 13 до 14 лет для девочек можно планировать большое количество средств, воспитывающих гибкость, а в период от 14 до 15 лет объем нагрузки следует снижать.

Для мальчиков возрастной диапазон от 13 до 15 лет также является благоприятным для планирования как большого, так и среднего объема средств. Таким образом, у подростков замедленного физического развития гибкость целенаправленно поддается воспитанию в период от 13 до 15 лет. Эта направленность в какой-то степени заменяет средства, способствующие воспитанию ловкости. В этом возрасте данная способность как у девочек, так и у мальчиков значительно снижает темп развития, хотя от 13 до 14 лет у девочек планируется значительный объем средств воздействия, направленных на совершенствование ловкости.

Довольно распространено мнение, что профессиональный спорт калечит людей, к тому же, взлёт карьеры происходит очень быстро и столь же стремительно настигает вчерашнего победителя падение.

В каждом спорте есть свои плюсы и минусы, потому, если говорить о детях и спорте, то не стоит забывать о желаниях самих чад и, соответственно, их реальных способностях.

В жизни много соблазнов, путей, поворотов... выбирая одну из тысяч дорог, стоит трезво взвешивать все “за” и “против”.

Ребёнок должен получать всестороннее развитие и спорт тут не исключение. Качество подаваемой информации, необходимо сочетать с качеством жизни в целом, потому забота о здоровье должна быть на первом месте.

**Рекомендуемая литература**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.:ФиС, 1080. – 127 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС,1078. – 150 с.
3. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] /М.А.Годик, А.П.Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1988. – 189 с.
7. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра Спорт, 2003
8. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография/ В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
9. Губа В.П., Квашук П.В, Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. –М.:ФиС, 2009. – 276 с.
10. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе. – М.: ФиС, 2006. – 160 с.
11. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: учебное пособие. – Смоленск, 1994. – 86 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М.Зациорский. 3-е изданиеб – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.-304 с.
14. Никитушкин В.Г, Квашук В.П., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 226 с.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
17. Педагогика физической культуры и спорта: Учебник/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
18. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
20. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: уч.-методич. Пособие/ Быков В.А. и др. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
21. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустика. - М.: СААМ, 1994 - 446 с.
22. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-192 с.
23. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997. – 416 с.
24. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
26. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 174 с.
27. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986. -169с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.

**Ответы на тестовые задания****Ответы на тестовые задания учебного модуля №1:**

Ответы на вопросы в закрытой форме:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ	Б	В	Б	Б	А	Г

Ответы на вопросы в открытой форме:

№ вопроса	Правильный ответ
7	<i>тренированность</i>
8	<i>подготовленность</i>
9	<i>спортивная форма</i>
10	<i>метод</i>
11	<i>целостно-конструктивным</i>
12	<i>расчлененно-конструктивным</i>
13	<i>непрерывные</i>
14	<i>интервальных</i>

Ответы на вопросы задания на соответствие:

1 - Б      2 - В      3 - А

**Ответы на тестовые задания учебного модуля №2:**

Ответы на вопросы в закрытой форме:

Номер вопроса	1	2	3	4
Правильный ответ	Г	Б	Б	В

Ответы на вопросы в открытой форме:

№ вопроса	Правильный ответ
5	<i>спортивная ориентация</i>
6	<i>спортивный отбор</i>
7	<i>комплексной</i>
8	<i>генотип</i>
9	<i>ауксологией</i>

Ответы на вопросы задания на соответствие:

1 – Б      2 – В      3 – А

**Ответы на тестовые задания учебного модуля №3:**

Ответы на вопросы в закрытой форме:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ	Б	В	Б	А	В	Б

**Ответы на тестовые задания учебного модуля №4:**

Ответы на вопросы в закрытой форме:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Правильный ответ	А	Б	А	Б	В	Б

**Ответы на тестовые задания учебного модуля №5:**

Номер вопроса	1	2	3	4
Правильный ответ	Г	Б	Г	Г

**Ответы на тестовые задания учебного модуля №6:**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Правильный ответ	А	Г	А	А	Б	Б	В	А	Г	А	В	А	Б	Б