

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

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

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

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

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

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

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

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

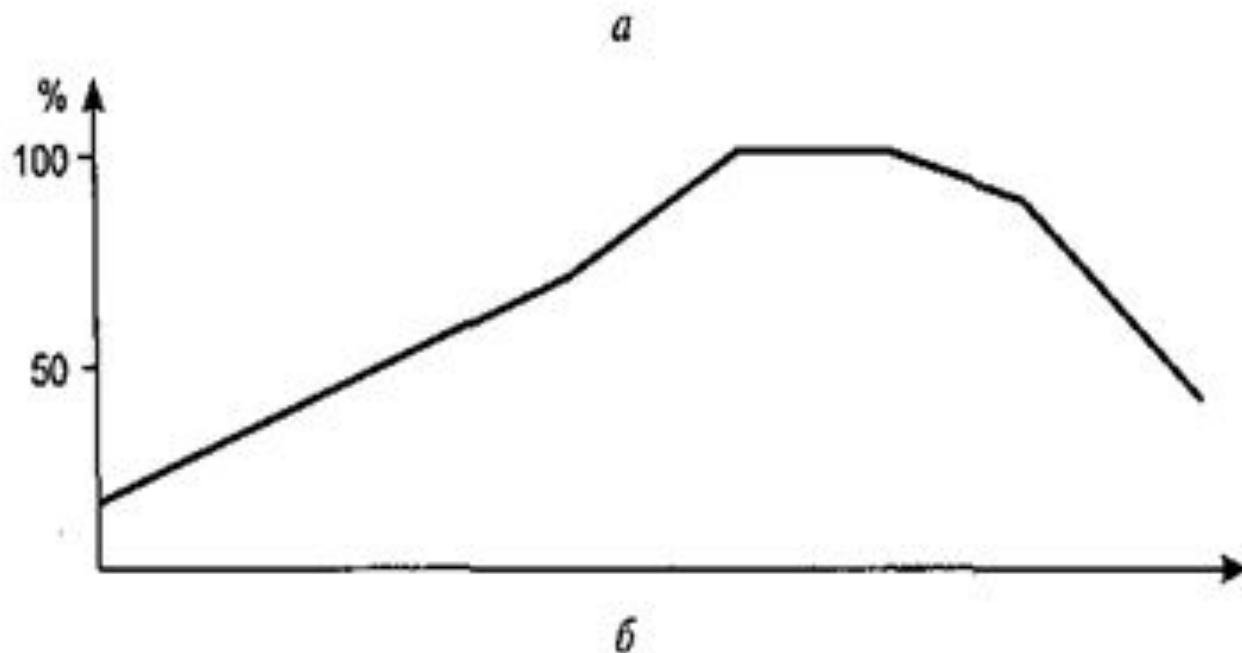
**Цель управления подготовкой** — получение нужных результатов в требуемое время. Действительно, если опираться на данные закономерностей развития вида спорта, использовать прогрессивные средства и методы подготовки, организационные формы, то можно с полным основанием избежать стихийного течения событий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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Система комплексного контроля состоит из таких компонентов:

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

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

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

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

# Управление подготовкой спорта



Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.

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

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

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



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

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

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

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

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

**Модель управления тренировочным процессом** предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций:

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

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

# Модель управления тренировочным процессом

