

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА / THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПАХ

Научная статья

Морозов А.П.^{1,*}

¹ORCID : 0000-0003-0209-4859;

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (morozov_anton_87[at]mail.ru)

Аннотация

В статье рассматриваются основные компоненты, обеспечивающие повышение уровня подготовленности спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапе. Особое внимание должно быть уделено четкому соблюдению положений и принципов теории и методики детско-юношеского спорта, программно-методическому обеспечению и контролю за состоянием спортивной формы. Данные аспекты лежат в основе достижения поставленных задач многолетнего тренировочного процесса, что требует от тренерского состава проявления высокого уровня профессионализма, умения оперативно варьировать средства и методы. Снижение общего уровня здоровья подрастающего поколения и включение в тренировочные планы на первых двух этапах спортивной подготовки большого объема нагрузки, прежде всего связанной с соревновательной деятельностью, предопределяет необходимость комплексного подхода к управлению параметрами спортивной формы для предупреждения форсирования тренировочного процесса. Качество управления тренировочным процессом на данных этапах представляет собой сложную задачу, поскольку достижение спортивных результатов требует соблюдения основных принципов индивидуального подхода, эффективной методической работы тренера, регулярного контроля различных сторон подготовленности. Результаты тренировочной и соревновательной деятельности на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки тесно связаны с систематическим анализом проведенной работы, составлением максимально подробных рекомендаций для ее дальнейшего совершенствования. Планирование тренировочного процесса в детско-юношеском спорте требует выстраивания соответствующих алгоритмов работы в каждом макроцикле исходя из особенностей физического и психологического развития юных спортсменов, изменения соревновательного календаря или графика тренировочных занятий, наличия хронических травм или заболеваний.

Ключевые слова: организация подготовки, период, методическая деятельность тренера, анализ.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING AT THE INITIAL AND TRAINING STAGES

Research article

Morozov A.P.^{1,*}

¹ORCID : 0000-0003-0209-4859;

¹Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russian Federation

* Corresponding author (morozov_anton_87[at]mail.ru)

Abstract

The article considers the main components that ensure the improvement of athletes' fitness level at the initial and training stage. Special attention should be paid to the clear observance of the provisions and principles of the theory and methods of children's and youth sports, programme and methodological support and control over the state of sports form. These aspects are the basis for achieving the set objectives of the multi-year training process, which requires the coaching staff to display a high level of professionalism, the ability to promptly vary the means and methods. The decrease in the general level of health of the younger generation and the inclusion in training plans at the first two stages of sports training of a large volume of load, primarily associated with competitive activity, predetermines the need for a comprehensive approach to the management of the parameters of sports form to prevent forcing the training process. The quality of management of the training process at these stages is a complex task, because the achievement of sports results requires compliance with the basic principles of individual approach, effective methodological work of the coach, regular monitoring of various aspects of fitness. The results of training and competitive activity at the initial and training stages of sports training are closely related to the systematic analysis of the work done, making the most detailed recommendations for its further improvement. Planning of the training process in children's and youth sports requires building appropriate algorithms of work in each macrocycle based on the specifics of physical and psychological development of young athletes, changes in the competitive calendar or training schedule, the presence of chronic injuries or diseases.

Keywords: organization of training, period, methodical activity of the coach, analysis.

Введение

Большинство практических работ и публикаций фактически описывают различные методики улучшения сторон подготовленности за счет внедрения либо определенных методик, либо вспомогательных, технических средств, обеспечивающих совершенствование как отдельных проявлений, так и всего уровня спортивной формы в целом [1]. Но следует указать на одну существенную проблему, зачастую нивелирующую весь положительный эффект от реализации примененных методик – все нарастающую интенсификацию тренировочного процесса. Увеличение количества соревнований для спортсменов в возрасте до 15 лет происходит очень быстрыми темпами [1]. Все это

приводит к тому, что в результате нарушения естественного физиологического и психологического развития в детском и подростковом возрасте, вызываемого чрезмерными тренировочными и соревновательными нагрузками, в организме происходят серьезные сбои [2], не только препятствующие в дальнейшем достижению оптимального уровня спортивной формы, но и приводящие к патологическим процессам. Именно это стало причиной того, что ключевым вопросом управления тренировочным процессом в настоящее время является обеспечение эффективного контроля параметров спортивной формы в результате целенаправленного применения различных средств и методов [3]. В исследованиях ряда отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики спорта [4, С. 87-93], [5, С. 860-900], неоднократно подчеркивается, что несоблюдение соответствия объема и интенсивности возможностям организма, отсутствие регулярных контрольных мероприятий в подготовке спортивного резерва, значительно ухудшает уровень подготовленности и перспективы выхода на максимальные спортивные результаты в будущем. Кроме того, на уровень подготовленности юных спортсменов непосредственное влияние оказывает значительная учебная нагрузка, дополнительные занятия с репетиторами, посещение кроме спортивной секции еще каких-либо занятий, должны находиться в постоянном внимании тренера. Разработанная и успешно применяемая для взрослых спортсменов система контроля состояния подготовленности фактически не реализуется в детско-юношеском спорте, а ведь именно в возрасте 6-17 лет происходят серьезнейшие физиологические и психологические процессы, прямо влияющие на всю дальнейшую спортивную карьеру. Отдельные тестирования и пробы безусловно предоставляют оперативные и текущие сведения для коррекции определенных видов нагрузки, но из-за физиологического роста детей и подростков, отсутствия регулярности в проведении и дифференцированного подхода к оценке уровня физической подготовленности, функционального состояния органов и систем организма, ежегодно фиксируется неоправданно большой процент получения юными спортсменами травм и резкое прекращение тренировочной деятельности.

Методы и принципы исследования

Целью исследования являлось определение ключевых условий повышения эффективности тренировочного процесса на начальном и учебно-тренировочном этапах. Основными методами исследования стали анализ нормативно-правовых и научно-методических источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, SWOT-анализ. Исследование проводилось в течение 2021-2022 гг, всего было охвачено 10 спортивных школ олимпийского резерва и 1 спортивная школа по олимпийским и неолимпийским видам спорта. Для решения поставленной цели все спортсмены были разделены на три основные группы - циклические виды спорта, игровые виды спорта, единоборства, которые в свою очередь делились на подгруппы сообразно году подготовки занимающихся. Всего было сформировано 12 подгрупп, численность спортсменов в которых составляла 25-30 человек в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-3 года, 10-15 человек в учебно-тренировочных группах 4-5 года. Подгруппы были как однородные (футбол, водное поло, гандбол) так и смешанные (легкая атлетика, самбо) по половому признаку. Маркерами оценки эффективности тренировочной и соревновательной деятельности были собственно соревновательные результаты спортсменов каждой подгруппы (выступления команд в игровых видах спорта) в течение сезона, оценка сдачи контрольно-переводных испытаний, получение либо отсутствие травм, степень реализации указанных в годичном тренировочном плане задач.

Основные результаты

Проведенный анализ документов, регламентирующих спортивную подготовку, и педагогическое наблюдение свидетельствуют о недостаточном с точки зрения теории и методики детско-юношеского спорта разнообразии контрольных испытаний, не учитывающих специфику вида спорта. Кроме того, минимальные значения тестовых показателей, указанные, например, в федеральных стандартах спортивной подготовки, не позволяют в полной мере оценить реальные возможности юных спортсменов, поскольку требуется большее разнообразие форм и видов тестовых процедур для детального анализа динамики спортивной формы. Это необходимо для более объективного анализа текущего уровня подготовленности спортсменов и точного определения параметров тренировочной и соревновательной нагрузки при планировании многолетнего тренировочного процесса. Длительность этапа начальной подготовки составляет до 3 лет, зачисление в группы на данном этапе осуществляется в циклических видах спорта 7-10 лет, в игровых – с 7-9 лет, в сложнокоординационных – с 6-7 лет, в единоборствах – с 8-10 лет. В этом возрасте существует несколько сенситивных периодов, наиболее благоприятных для развития гибкости, ловкости, быстроты, что должно быть учтено при составлении тренировочных планов, в особенности при формировании средств и методов физической подготовки. Замещение базовых физических упражнений различными техническими комплексами приводит к снижению двигательного потенциала.

На учебно-тренировочный этап зачисление происходит в возрасте 9-12(13) лет, в связи с чем планирование нагрузки и ее реализация на практике в свою очередь сталкивается со многими трудностями, в том числе и с тем, что спортсмены на тренировочном этапе проходят процесс полового созревания и психологического взросления, что требует тщательного отбора упражнений и их дозировки [5], [6]. Проведение оценки уровня технической подготовленности на данном этапе должно обеспечивать контроль за усвоением правильного понимания выполняемых действий, фиксацию возможных отклонений и оперативное их устранение. Анализ уровня развития психологических параметров – мышления, памяти, внимания, восприятия – также должен быть составной частью системы контроля, поскольку снижение данных показателей может свидетельствовать о состоянии психологического и/или физического перенапряжения организма [7].

Проведенный анализ научно-методической и нормативно-правовой литературы по данной проблеме, позволил определить, что среди показателей, взятых в качестве базовых, должны систематически оцениваться:

- опыт участия в соревнованиях различного уровня, проходящих в различных условиях;
- уровень общей и специальной физической подготовки;
- показатели технического и тактического мастерства.

- психологическое состояние.

Следует отметить, что в настоящее время во многих видах спорта сложились устоявшиеся батареи тестов связанные со спецификой спортивной дисциплины [8], и регулярно применяемые в тренировочном процессе. Вместе с тем, количество тестов, позволяющих оценить уровень развития физических качеств, задача воспитания которых является ведущей на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки, по существу ограничивается указанными в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Поэтому акцентирование внимания тренеров и специалистов должно быть сосредоточено на аспектах, обеспечивающих улучшение определенных компонентов тренировочной деятельности, поскольку именно соревновательный результат является проверкой успешности планирования процесса подготовки, в том числе количественных и качественных показателей [9], [10]. Применение высокотехнологичного оборудования также является неотъемлемой составляющей управления спортивной формой на современном этапе развития детско-юношеского спорта, поскольку для проведения комплексной диагностики необходима максимально полная картина текущего физического и функционального состояния организма спортсменов.

Обсуждение

Все вышеперечисленное позволяет особо выделить следующие условия повышения эффективности управления параметрами тренировочной нагрузки на данных этапах спортивной подготовки:

- использование эффективных организационно-методических приемов, повышающих результативность тренировочного процесса, во многом обуславливает успешность выполнения поставленных в тренировочном плане задач – повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техники, выполнение нормативов на присвоение спортивных разрядов;
- регулярный учет сенситивных периодов развития физических качеств и темпов физиологического роста организма при формировании тренировочных программ, с регулярной их коррекцией на основе систематического комплексного контроля уровня подготовленности;
- организация, начиная с момента зачисления на начальный этап спортивной подготовки, системы комплексного контроля состояния спортивной формы юных спортсменов на основе объективных данных;
- систематическое ведение методической работы тренером, в том числе проведение дифференцированного анализа выполнения тренировочных объемов и результатов соревновательной деятельности в течение не только годового цикла подготовки, но и всего этапа в целом.

Заключение

В отечественной системе спортивной подготовки основное внимание к вопросам управления спортивной формой на основе объективных данных уделяется в основном на этапе высшего спортивного мастерства. Вместе с тем формирование основы будущих спортивных результатов закладывается значительно раньше. Применение регулярной оценки различных показателей подготовленности юных спортсменов с момента зачисления в спортивную школу является необходимым условием, обеспечивающим не только успешное освоение тренировочной программы, но и сохранение здоровья занимающихся, профилактику травм. Оптимизации параметров тренировочной нагрузки на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки должна базироваться на комплексном контроле уровня подготовленности, осуществление которого должно быть непрерывным на протяжении всего многолетнего тренировочного процесса, что позволит юным спортсменам успешно переходить на следующие этапы спортивной подготовки и достигать высоких спортивных результатов.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Актуальные вопросы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта / Под. общ. ред. Е.А. Ширковца. — М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2018. — С. 231-249.
2. Макарова Г.А. Углубленное медицинское обследование спортсменов: нерешенные вопросы и основные направления совершенствования / Г.А. Макарова, Г.В. Верлина, А.В. Братова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. — 2014. — № 4 (124). — С. 4-10.
3. Мехдиева К.Р. Нагрузочное тестирование спортсменов для управления тренировочным процессом / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова, Н.М. Тарбеева // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 5. — С. 64.
4. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2021. — Т. 1. — С. 80-99.
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2021. — Т. 2. — С. 860-936.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — М.: Спорт, 2020. — 342 с.
7. Головкин Д.Е. Кинезиологический потенциал спортсменов как фактор управления тренировочным процессом / Д.Е. Головкин, А.И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. — 2019 — № 11. — С. 80.

8. Рассудихин Е.А. Комплексный подход к анализу и изучению спортивных точностных двигательных действий / Е.А. Рассудихин, А.Н. Фураев, А.В. Лаптев и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 8 (174). — С. 187-190.
9. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки / Б.Н. Шустин — Москва : Спорт, 2021. — 440 с.
10. Нопин С.В. Тестирование функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / С.В. Нопин, Ю.В. Корягина, Г.Н. Тер-Акопов // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 4. — С. 25.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Aktual'nye voprosy podgotovki sportsmenov v olimpijskih vidah sporta [Topical issues of training athletes in Olympic sports] / Ed. by E.A. Shirkovca. — M.: FGBU FNC VNIIFK, 2018. — P. 231-249. [in Russian]
2. Makarova G.A. Uglublennoe medicinskoje obsledovanie sportsmenov: nereshennye voprosy i osnovnye napravlenija sovershenstvovanija [In-depth medical examination of athletes: unresolved issues and the main areas of improvement] / G.A. Makarova, G.V. Verlina, A.V. Bratova // Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina [Therapeutic physical education and sports medicine]. — 2014. — № 4 (124). — P. 4-10. [in Russian]
3. Mehdieva K.R. Nagruzochnoje testirovanie sportsmenov dlja upravlenija trenirovochnym processom [Load testing of athletes to control the training process] / K.R. Mehdieva, A.V. Zaharova, N.M. Tarbeeva // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2020. — № 5. — P. 64. [in Russian]
4. Platonov V.N. Osnovy podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Nastol'naja kniga trenerov [Fundamentals of training athletes in Olympic sports. Handbook of trainers] / V.N. Platonov. — Kiev: Olimpijskaja literatura, 2021. — Vol. 1. — P. 80-99. [in Russian]
5. Platonov V.N. Osnovy podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Nastol'naja kniga trenerov [Fundamentals of training athletes in Olympic sports. Handbook of trainers] / V.N. Platonov. — Kiev: Olimpijskaja literatura, 2021. — Vol. 2. — P. 860-936. [in Russian]
6. Matveev L.P. Obshhaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty [General theory of sports and its applied aspects] / L.P. Matveev. — M.: Sport, 2020. — 342 p. [in Russian]
7. Golovko D.E. Kineziologičeskij potencial sportsmenov kak faktor upravlenija trenirovochnym processom [Kinesiology potential of athletes as a factor in managing the training process] / D.E. Golovko, A.I. Zagrevskaja // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and practice of physical culture]. — 2019 — № 11. — P. 80. [in Russian]
8. Rassudihin E.A. Kompleksnyj podhod k analizu i izucheniju sportivnyh tochnostnyh dvigatel'nyh dejstvij [An integrated approach to the analysis and study of sports precision motor actions] / E.A. Rassudihin, A.N. Furaev, A.V. Laptev et al. // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft]. — 2019. — № 8 (174). — P. 187-190. [in Russian]
9. Shustin B.N. Sovremennaja sistema sportivnoj podgotovki [Modern system of sports training] / B.N. Shustin — Moscow: Sport, 2021. — 440 p. [in Russian]
10. Nopin S.V. Testirovanie funkcional'nogo sostojanija oporno-dvigatel'nogo apparata sportsmenov cikličeskikh i situacionnyh vidov sporta [Testing the functional state of the musculoskeletal system of athletes in cyclic and situational sports] / S.V. Nopin, Ju.V. Korjagina, G.N. Ter-Akopov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2020. — № 4. — P. 25. [in Russian]