УДК 796:61
ББК 75.0

ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В. Я. Бороздин[1], О. В. Бороздина[2]

[1]Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

[2]Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Представлены подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсмена. На сегодняшний день не все тренеры уделяют должное внимание начальному этапу подготовки. Стремясь получить спортивные результаты, они забывают о таких важных понятиях, как здоровье подрастающего поколения, пренебрегая основными положениями начального этапа подготовки. К этим обязательным положениям, на наш взгляд, относятся оздоровительная направленность и принцип равных возможностей.

Ключевые слова: *спортивная многолетняя подготовка, начальный этап многолетней подготовки, оздоровительная направленность, принцип равных возможностей, всесторонность, процесс адаптации, юные спортсмены, здоровый спортивный образ жизни.*

Понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения

В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвижением на первый план постоянно повышающихся параметров тренировочных программ, выполнение которых значительно превышает адаптационные возможности организма человека. Практическая неспособность «переварить» тренировочные и соревновательные нагрузки без дополнительных средств стимуляции работоспособности определила необходимость широкого применения здоровьеразрушающих технологий спортивной подготовки [4].

В данных условиях возникает острая необходимость разработки новых, прогрессивных, здоровьесберегающих методик многолетней подготовки, обеспечивающих непротиворечивое и продуктивное развитие выявленных спортивных талантов, эффективную их реализацию в соревновательной деятельности на этапе высших спортивных достижений [4; 8; 10].

Реальностью последних лет стало сверхраннее (в 5–7 лет) начало занятий спортом. При всей дискуссионности вопроса о методике, нагрузках, двигательных программах данных занятий в строгом научном смысле можно зафиксировать досадное опоздание. В процессе ожидания этих 5–7 лет, пока ребёнок подрастает и осваивается в области слов, понятий и чувств, во многом утрачивается тот двигательный потенциал, которым по праву рождения владеют (вернее, могли бы владеть) многие из детей [5].

Между тем о двигательной активности ребёнка следует начинать заботиться ещё до его появления на свет. Так, согласно экспериментальным данным, в живом организме в период беременности определённый дефицит пищи, кислорода и удобств является не негативным, а благоприятным фактором для развития плода, поскольку данные отклонения, в свою очередь, являются тем стимулом, физиологическим стрессом, который заставляет плод двигаться, а весь организм — активно функционировать, интенсивно включать резервы, развиваться. Отклонения и вызванная ими

двигательная активность становится фактором, «запускающим» генетическую программу всего организма [3].

Дефицит движения, не говоря уже об отсутствии фактора подвижности, резко повреждает любую живую систему, в том числе и человеческий организм. Оптимальная же двигательная активность для растущего ребёнка является универсальным фактором управления здоровья и расширения сферы жизнедеятельности. Биологическое значение движения в раннем онтогенезе не ограничивается только освоением более широкого диапазона двигательных навыков и умений. Дети, которым с момента рождения обеспечена необходимая двигательная свобода, не только быстрее пополняют арсенал динамических стереотипов, целесообразнее реагируют на изменяющуюся обстановку, но и органичнее вписываются в окружающий мир, значительно превосходят сверстников, как в психическом, так и в интеллектуальном развитии [5].

Влияние начального этапа спортивной подготовки на здоровье подрастающего поколения

В структуре многолетней подготовки важное значение имеет начальный этап спортивного совершенствования, основными задачами которого являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений [8].

Подготовка юных спортсменов характеризуется многообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В процессе технического совершенствования ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достичь определённых спортивных результатов. В это время у юных спортсменов закладывается техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход — основа для последующего технического совершенствования, что особо должно учитываться на этапе начальной подготовки.

Тренировочные занятия на данном этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю, продолжительность каждого из них — 30–60 мин. Эти занятия необходимо органично сочетать с занятиями физической культурой в школе, и они должны иметь преимущественно игровой характер.

Годовой объём нагрузок юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объём в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, который, в свою очередь, связан со временем начала занятий спортом. Если, например, ребёнок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6–7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объёмом нагрузок в течение каждого из них (например, первый год — 80 ч, второй — 100, третий — 120). Если же будущие спортсмены приступили к занятиям позднее, например, в 9–10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5–2 лет, а годовой объём нагрузок, с учётом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигать 200–250 ч [7–9].

Подводить начинающих спортсменов к параметрам тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для последующих этапов многолетней подготовки, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. К сожалению, это правило игнорируется на практике. Стремление многих тренеров, функционеров и организаторов спорта любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов в угоду решения частных задач (выполнение классификационных нормативов, участие в юношеских соревнованиях и тому подобное) приводит к тому, что спортсмены, начиная с 11–15 лет, постоянно, по несколько раз в год, выступают на соревнованиях, требующих специальной подготовки. Такая ориентация глубоко ошибочна, так как приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсменов. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов юные спортсмены начинают копировать методику подготовки сильнейших спортсменов мира с характерным для неё арсеналом средств и методов. Итогом форсированной

подготовки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте, спортсмены в короткий срок выполняют нормативы мастера спорта, добиваются определённых успехов на крупных соревнованиях внутри страны, иногда успешно выступают на международных юношеских соревнованиях. Вместе с тем их результаты, по вполне естественным причинам, связанным с морфофункциональными особенностями юного организма, далеки от мировых достижений, и они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, сформировавшимися в морфологическом, функциональном и психическом отношениях.

Применение в подготовке юных спортсменов очень напряжённых, наиболее мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к данным средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого, уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году, спортсмены слабо реагируют на такие же воздействия. Но, главное, они перестают реагировать и на более лёгкие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренеры ранее самых жёстких режимов [8].

Ключевые положения начальной спортивной подготовки спортсменов

Проблема взаимосвязи спорта и здоровья, на наш взгляд, намного сложнее, глубже и многограннее. Применительно к начальной подготовке необходимо установить следующие ключевые положения.

Оздоровительная направленность. В основе занятий спортом лежит стремление к постоянному достижению всё более высоких результатов. Последнее должно быть следствием повышения состояния здоровья. Спортом следует заниматься только здоровым, и задача состоит в том, чтобы отобрать для этих занятий именно здоровых [1–3]. В условиях постоянного снижения уровня здоровья современного человека данная задача несколько меняется: необходимо подготовить детей и подростков для занятий спортом, придать начальным этапам спортивной подготовки оздоровительную направленность.

Занятия физическими упражнениями и тем более спортивная подготовка только тогда несут здоровье, когда они проводятся рационально, с оптимальными воздействиями, в соответствующей экологической и гигиенической обстановке, при отсутствии физических и эмоциональных перегрузок, при наличии строгой индивидуализации двигательных режимов.

Организация и нормирование двигательной активности детей и подростков должны предусматривать её повышение относительно текущего уровня, перевод в зону «умеренного напряжения» функциональных систем, поскольку задаваемые нагрузки, не вызывающие напряжения физических функций, не обеспечивают достаточных тренировочных и оздоровительных эффектов [6].

В процессе занятий увеличиваются функциональные возможности организма, формируются и совершенствуются навыки и умения выполнения различных упражнений. Вместе с этим изменяется и мера доступности — то, что было недоступно на начальных занятиях, становится доступным на последующих. Поэтому с ростом функциональных возможностей организма занимающихся расширяются решаемые задачи, возрастает сложность выполняемых упражнений и величина задаваемых нагрузок. Это несёт в себе и воспитательную ценность, способствует увеличению физических, психических и интеллектуальных возможностей, если предполагаемая сложность упражнений и величина нагрузок разумно повышают наличные возможности организма по принципу зоны ближайшего развития [5], при которой и происходит развитие.

Ведущим фактором успешности физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения является специально организованный процесс адаптации к задаваемым нагрузкам, параметры которых определяются закономерностями тренировки и согласуются с состоянием организма юных спортсменов, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний [8; 13].

Принцип равных возможностей. Опыт развития детско-юношеского спорта убедительно свидетельствует о высоком уровне стабильности положительного отношения детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями. Огромную позитивную роль в воспитании личности играют корпоративные традиции команды, клуба, любой разновидности спортивного коллектива [12].

По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, 95 % школьников хотели бы систематически заниматься спортом, однако это желание детей и подростков искусственно сдерживается навязанным ошибочным мнением управленцев в спорте,

не оправданным ничем, кроме ложных идеологических амбиций, отделением общеобразовательных учреждений от учреждений спортивных.

Несправедливость такого антигуманного отношения к детям, изначальное разделение их на таланты и бездарности, явная физкультурно-спортивная дискриминация подавляющего большинства детского населения страны должны, наконец, уступить место принципу равных возможностей в физическом совершенствовании и активном оздоровлении каждого юного гражданина России [8].

Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом, отметил В. В. Путин на заседании Президентского совета по физической культуре и спорту (октябрь, 2003). Президент подчеркнул, что вокруг спортивных школ, многие из которых на грани закрытия, необходимо образовывать центры здорового спортивного образа жизни. В этих условиях остро проявляется следующее противоречие. С одной стороны, в спортивных учреждениях сохраняется приоритет спортивно-разрядных требований с присущим ему высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, а с другой, значительная часть подрастающего поколения характеризуется низким уровнем здоровья и физического состояния.

Выводы

В завершение статьи необходимо подвести итоги: было рассмотрено понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения. Многолетняя спортивная подготовка включает пять этапов: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений. Особое внимание в статье было уделено начальной подготовке и подходам к её совершенствованию. Были выделены главные положения начального этапа спортивной подготовки, на которые необходимо обращать внимание при создании стратегии многолетней подготовки спортсменов.

Основные положения начального этапа подготовки — это оздоровительная направленность, а также принцип равных возможностей. Первоочередной задачей тренеров сегодня является подготовка здоровых спортсменов, организация тренировочного процесса таким образом, чтобы физические и психические способности развивались у подрастающего поколения не на предельных возможностях для достижения результата, а постепенно, с целью плавного и безболезненного перехода юных спортсменов на новые этапы подготовки с сохранением при этом их физического и психического здоровья. Путём правильной стратегии многолетней подготовки спортсмены смогут не только сохранить здоровье, но и достигать высоких спортивных показателей не только в юном возрасте, но и на протяжении всей спортивной карьеры.

Список литературы

1. Абросимова, Л. И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. — Вып. 6. — Киев, 1978. — С. 38–41.

2. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1979. — 192 с.

3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.

4. Васильева, Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека / Л. Ф. Васильева. — Иваново : МИК, 1996. 112 с.

5. Воробьёв, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьёв. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.

6. Исаев, А. П. Моделирование в системе адаптации и управления спортивной подготовкой / А. П. Исаев, Р. Я. Абзалилов, В. В. Рыбаков, А. В. Ненашева, Ю. Б. Кораблёва // Человек. Спорт. Медицина. — 2016. — № 2. — С. 42–51.

7. Ким, В. В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий / В. В. Ким // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 27. — С. 8–15.

8. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 1998. — № 22. — С. 2–5.

9. Муравов, И. В. Моторно-висцеральные рефлексы / И. В. Муравов. — Пермь, 1965.

10. Муравов, И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И. В. Муравов. — Киев, 1973. — 132 с.

11. Новиков, А. А. Стратегия и тактика управления спортивной подготовкой в единоборствах с помощью современной системы научно-методического обеспечения / А. А. Новиков, Г. Ф. Васильев, А. О. Новиков, Р. С. Соляник, Е. Я. Крупник // Вестн. спортив. науки. — 2016. — № 1. — С. 19–23.

12. Пустовалова, М. С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной специализации / М. С. Пустовалова, Г. И. Дерябина // Гаудеамус. — 2016. — № 2. — С. 127–129.

13. Хромина, С. И. Физкультурно-спортивная подготовка специалистов: социально-педагогические аспекты / С. И. Хромина, А. А. Тоболов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. ст. 6-й Междунар. науч.-практ. конф. — Екатеринбург, 2016. — С. 156–159.

14. Черкасов, И. Ф. Методологические аспекты физкультурного образования / И. Ф. Черкасов, Д. В. Викторов, С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2015. — № 10. — С. 87–91.

15. Ярушин, С. А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С. А. Ярушин, В. Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 2 (2). — С. 84–89.

Поступила в редакцию 15 октября 2016 г.

Для цитирования: Бороздин, В. Я. Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов / В. Я. Бороздин, О. В. Бороздина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 7–12.

Сведения об авторах

Бороздин Владимир Яковлевич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *vladimir_borozdin@mail.ru*

Бороздина Ольга Владимировна — магистрант 2-го курса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. *borozdina06@rambler.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 1, pp. 7–12.

Approaches to Improve the Efficiency of the Initial Stage of Long-term Training

V. Ya. Borozdin[1], O. V. Borozdina[2]

[1]Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vladimir_borozdin@mail.ru

[2]Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. borozdina06@rambler.ru

The article reveals the structure of sports training and factors that have influence on it. In today's world of information technology there is a huge problem: the lack of interest of younger generation to the sport, but if you consider the fact that professional sports to a greater extent leads to high results, not to promote health, the parents desire to send their children to sports clubs is rapidly declining. Thus, the purpose of this article is to show how important it is to correctly and competently build a strategy of the initial stage of preparation of athletes, based primarily on the training of healthy sportsmen, increasing the number of loads so that their volume and intensity contributed to the development of a healthy body and not only achieve high results at maximum capacity.

Keywords: *sports long-term preparation, the initial stage of a multi-year training, improving orientation, the principle of equal opportunities, versatility, adaptation, young sportsmen, healthy sport lifestyle.*

References

1. Abrosimova L.I., Karasik V.E. Opredeleniye fizicheskoy rabotosposobnosti detey i podrostkov [Determination of Physical Performance of Children and Adolescents]. *Meditsinskiye problemy fizicheskoy kul'tury* [Medical Problems of Physical Culture. Issue. 6]. Kiev, 1978. Pp. 38–41. (In Russ.).

2. Aulik I.V. *Opredeleniye fizicheskoy rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Determination of Physical Working Capacity in Clinic and Sport]. Moscow, 1979. 192 p. (In Russ.).

3. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskih issledovaniy v fizicheskom vospitanii* [Theory and Methodology of Pedagogical Researches in Physical Education]. Moscow, 1978. 223 p. (In Russ.).

4. Vasil'yeva L.F. *Vizual'naya diagnostika narusheniy statiki i dinamiki oporno-dvigatel'nogo apparata cheloveka* [Visual Diagnosis of Disorders of the Statics and Dynamics of the Musculoskeletal System of Man]. Ivanovo, 1996. 112 p. (In Russ.).

5. Vorob'yov A.N. *Trenirovka, rabotosposobnost', reabilitatsiya* [Training, Operation, Rehabilitation]. Moscow, 1989. 272 p. (In Russ.).

6. Isayev A.P., Abzalilov R.Ya., Rybakov V.V., Nenasheva A.V., Korablyova Yu.B. Modelirovaniye v sisteme adaptatsii i upravleniya sportivnoy podgotovkoy [Modeling in the System Adaptation and the Management of Sports Training]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [People. Sport. Medicine], 2016, no. 2, pp. 42–51. (In Russ.).

7. Kim V.V. Lyubitel'skiy sport kak pridatok mezhdunarodnyh proizvodstvennyh monopoliy [Amateur Sport as an Appendage of International Production Monopolies]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1999, no. 27, pp. 8–15. (In Russ.).

8. Kuzin V.V. Nauchnyye prioritety v fizicheskom vospitanii i sportivnoy podgotovke detey i yunoshestva (pervyye itogi raboty Problemnogo nauchnogo soveta po fizicheskoy kul'ture RAO) [Research Priorities in Physical Education and Sports Training for Children and Youth (in the First Problem of the Research Council for Physical Culture of the Russian Academy of Education)]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education Training], 1998, no. 22, pp. 2–5. (In Russ.).

9. Muravov I.V. *Motorno-vistseral'nyye refleksy* [Motor-visceral reflexes]. Perm, 1965. (In Russ.).

10. Muravov I.V. *Fizicheskaya kul'tura i aktivnyy otdyh v raznyye vozrastnyye periody* [Physical Education and Recreation in Different Age Periods]. Kiev, 1973. 132 p. (In Russ.).

11. Novikov A.A., Vasil'yev G.F, Novikov A.O., Solyanik R.S., Krupnik E.Ya. Strategiya i taktika upravleniya sportivnoy podgotovkoy v yedinoborstvah s pomoshch'yu sovremennoy sistemy nauchno-metodicheskogo obespecheniya [The Strategy and Tactics of Management of Sports Training in the Martial Arts with the Modern System of Scientific-methodical Provision]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2016, no. 1, pp. 19–23. (In Russ.).

12. Pustovalova M.S., Deryabina G.I. Tehnicheskaya podgotovka dzyudoistov uchebno-trenirovochnoy gruppy na etape nachal'noy spetsializatsii [Technical Training of Wrestlers Training Group at the Stage of Initial Specialization]. *Gaudeamus*, 2016, no. 2, pp. 127–129. (In Russ.).

13. Hromina S.I., Tobolov A.A. Fizkul'turno-sportivnaya podgotovka spetsialistov: sotsial'no-pedagogicheskiye aspekty [Sports Training Specialists: Socio-pedagogical Aspects]. *Problemy kachestva fizkul'turno-ozdorovitel'noy i zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti obrazovatel'nyh organizatsiy* [Problems of Quality Fitness and Health Saving Activity of Educational Institutions: collected papers of the 6th International Scientific-practical conference]. Yekaterinburg, 2016. Pp. 156–159. (In Russ.).

14. Cherkasov I.F., Viktorov D.V., Yarushin S.A. Metodologicheskiye aspekty fizkul'turnogo obrazovaniya [Methodological Aspects of Physical Education]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2015, no. 10, pp. 87–91. (In Russ.).

15. Yarushin S.A., Ivanov S.A. Novoye v provedenii razminki pered fizicheskoy nagruzkoy: tipichnye oshibki i mery ih preduprezhdeniya [New in Conducting Warm-up before Exercise: Common Mistakes and Measures of their Prevention]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravoohraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2014, no. 2 (2), pp. 84–89. (In Russ.).