

# ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,  
SPORT, TOURISM

УДК 796:61  
ББК 75.0

## ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В. Я. Бороздин<sup>1</sup>, О. В. Бороздина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Раскрывается структура спортивной подготовки, а также факторы, оказывающие на неё влияние. В современном мире информационных технологий появляется огромная проблема: отсутствие интереса у подрастающего поколения к спорту. К тому же профессиональный спорт в большей степени направлен на достижение высоких результатов, а не укрепление здоровья, поэтому родители не стремятся отдавать детей в спортивные секции. Таким образом, в данной статье показано, насколько важно правильно и грамотно выстраивать стратегию начального этапа подготовки спортсменов, ориентируясь в первую очередь на подготовку здоровых спортсменов, увеличивая число нагрузок так, чтобы их объём и интенсивность способствовали развитию здорового организма, а не только достижению высокого результата на предельных возможностях.

**Ключевые слова:** спортивная многолетняя подготовка, этапы многолетней подготовки, структура спортивной многолетней подготовки, соревновательные нагрузки, здоровый спортивный образ жизни.

В условиях значительного снижения физического и психического состояния подрастающего поколения возникает сложная проблема подготовки большинства детей и подростков к систематическим занятиям спортом на основе формирования необходимого для этого уровня здоровья.

В связи с этим необходимо рассмотреть:

– особенности построения начального этапа подготовки в общей структуре многолетней подготовки;

– понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения.

### 1. Структура спортивной подготовки спортсменов

Целостность процесса спортивной подготовки обеспечивается определённой структурой, которая представляет собой общую последователь-

ность и относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев) и их закономерное соотношение друг с другом.

Структура подготовки характеризуется:

а) порядком взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т. д.);

б) необходимым соотношением параметров задаваемых нагрузок (их количественных и качественных характеристик, объёма, интенсивности, специализированности, направленности, вариативности и т. д.);

в) определённой последовательностью различных звеньев тренировочно-соревновательного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов,

периодов, различных циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочно-соревновательный процесс претерпевает закономерные изменения [6].

Структура спортивной подготовки определяется в итоге её объективными закономерностями (единством общей и специальной подготовки, непрерывностью, цикличностью, индивидуализацией и др.), причём на конкретные формы её построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности — общий режим жизни, календарь соревнований и т. д.

## 2. Факторы, влияющие на структуру спортивной подготовки

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов: структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты; закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах; индивидуальных и половых особенностей спортсменов, темпов их биологического созревания и во многом связанных с ними темпов роста спортивного мастерства; возраста, в котором спортсмены приступили к занятиям, а также возраста начала специальной подготовки; содержания тренировочного процесса — состава средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажёры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.) [8; 10].

Данные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные границы, в которых эти результаты обычно показываются [Там же].

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых наиболее часто демонстрируются высшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастных зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей и поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно и результативно определить и реализовать период

напряжённой подготовки, направленной на достижение наивысших результатов.

В большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, однако часто наблюдаются исключения. Так, примерно 15–20% общего числа одарённых спортсменов оказываются в зоне оптимальных возможностей несколько ранее (обычно на 1–2 года) указанной границы [7; 9].

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывают серьёзного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Следовательно, необходимо стремиться планировать наивысший результат спортсменов на оптимальный возраст, который неодинаков как у мужчин и женщин, так и у спортсменов различных специализаций. Это крайне важно учитывать тренерам, работающим с детьми, так как они должны закладывать у юных спортсменов фундамент для последующей целенаправленной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Особенно осторожно следует планировать процесс подготовки у подростков, находящихся в пубертатном периоде, сопровождающемся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок [8].

## 3. Этапы спортивной подготовки

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 [8].

Другие специалисты выделяют три стадии:

1) базовая подготовка, включающая этапы предварительной (1–2–3-й год занятий) и начальной специализации (4–5-й год занятий);

2) максимальная реализация индивидуальных возможностей с этапами углублённой специализации (6–7-й год подготовки), спортивное совершенствование (8–9–10-й год занятий) и высшие достижения (от 4 до 12 лет занятий);

3) спортивное долголетие, предполагающее реализацию этапов сохранения достижений и поддержания тренированности [5; 11].

Ещё одна схема классификации структуры многолетней подготовки также предполагает наличие трёх стадий:

– базовой подготовки с выделением начального базово-подготовительного этапа (приобщения к спорту, первичной спортивной ориентации, общей базовой подготовки продолжительностью 1–3 года) и основного базово-подготовительного этапа (уточнения и начала углублённой спортивной специализации, специализированной базовой подготовки длительностью 2–3 года);

– максимально реализационную (максимальной реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей), включающую предкульминационный (этап развёртывания углублённой спортивной специализации с возможно полной активизацией спортивной деятельности у одарённых спортсменов). Это этап перехода к спортивной профессионализации, занимающей 2–4 года, и кульминационный (этап наиболее активной спортивной деятельности, сопряжённой с индивидуально максимальными достижениями, продолжительностью 4–5 лет);

– завершающую (спортивного долголетия) со стабилизационным (этап поддержания достигнутого уровня спортивной результативности длительностью 4–6 лет) и переходно-общекондиционным (этап переключения на физкультурно-спортивную деятельность типа общекондиционной тренировки без определённых временных границ) этапами [11].

По мере развёртывания многолетнего процесса подготовки во времени его структура постоянно усложняется, поскольку изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках вида спорта. Каждый из этапов многолетней подготовки имеет весьма строго очерченные цели, задачи и содержание. Вместе с тем следует отметить, что в отдельных видах спорта отсутствуют чёткие границы между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгие временные рамки этих стадий и этапов [8; 10].

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом этих сенситивных периодов развития двигательных качеств и способностей. Вместе с тем целесообразно уделять внимание совершенствованию и тех двигательных качеств, которые в данном возрасте активно не развива-

ются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, общей выносливости и силовых способностей, то есть тех качеств и способностей, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Многолетняя подготовка борцов в той или иной степени представлена в отдельных видах борьбы в работах отечественных и зарубежных специалистов [1–4].

При обосновании многолетних учебно-тренировочных программ проблема заключается в слабой научно-методической разработанности и чрезмерной их сложности. Сделана попытка определения основных исследовательских подходов к методологии разработки данных программ [11]. Во-первых, необходимо построить обобщённые теоретические модели структуры спортивных достижений. Одной из основных составляющих выделяют технику и тактику, которые совместно с координационными способностями на 50–60% определяют уровень спортивных достижений. Следующий по величине вклад (около 20%) — кондиционные возможности и физическая подготовленность. Остальные 20–30% приходятся на психологические компоненты мастерства борцов.

Для установления рациональной структуры многолетней подготовки в спортивной борьбе и выявления оптимальной динамики направленности занятий на отдельных этапах предлагаются следующие возможные исследовательские подходы: изучение возрастной динамики спортивных достижений, динамические (лонгитудинальные) наблюдения, корреляции между ювенильными (ранними) и дефинитивными (более поздними) достижениями в тестах и измерениями тренировочных нагрузок, состояний тренированности, системы проводимых соревнований. В видах борьбы выделены четыре цикла в структуре многолетней подготовки: начальный, предрекордный, рекордный и завершающий.

Предлагается и другая структура этапов, название которых отражает направленность подготовки спортсменов в каждом из них (базовой специальной, углублённой специальной подготовки, демонстрации высших достижений, стабилизации спортивных результатов и постепенного прекращения спортивных занятий) [14].

Эффективность планирования подготовки борцов обеспечивается при учёте следующих основных требований:

– *всесторонности*; планированием должны охватываться все стороны подготовки, в том числе связанные с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью, восстановительными мероприятиями, внешними условиями подготовки и т. д.;

– *конкретности*; в ходе подготовки всегда должны решаться конкретные задачи — достижение определённого уровня подготовленности в целом и по отдельным компонентам, подготовки к конкретным соревнованиям, к встречам с вероятными соперниками и т. д.;

– *оптимизации подготовки*; достижение конкретной цели за счёт минимально необходимых тренировочных воздействий, соответствие между возможностями спортсменов (их состоянием) и задаваемыми нагрузками [12].

Программа многолетней подготовки должна базироваться на учёте общих закономерностей становления спортивного мастерства, возрастных особенностей спортсменов, тенденций развития конкретного вида спорта [13].

С опорой на установленные закономерности возрастной динамики спортивных достижений, особенности биографий мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, мнения экспертов, предложен следующий вариант структуры многолетней подготовки борцов вольного стиля:

– первый этап — предварительная подготовка (возрастные границы 7–10 лет; длительность 2–3 года);

– второй этап — начальная подготовка (возрастные границы 11–15 лет; длительность 0,5–4,0 года — до выполнения спортивных массовых разрядов);

– третий этап — предварительная специализированная подготовка (возрастные границы 14–17 лет; длительность 1–4 года — до выполнения 1-го спортивного разряда);

– четвёртый этап — углублённая специализированная подготовка (возрастные границы 15–20 лет; длительность 1–5 лет — до выполнения норматива «кандидат в мастера спорта»);

– пятый этап — достижение высоких спортивных результатов (возрастные границы 17–24 года; длительность 3–7 лет — до выполнения норматива «мастер спорта»);

– шестой этап — максимальная реализация потенциальных возможностей (возрастные границы 20–27 лет; длительность 5–7 лет) [12].

В процессе многолетней подготовки выявлено неравномерное развитие у юных борцов двигательных и умственных способностей. Проявление данных способностей в соревновательной деятельности свидетельствует о том, что наряду со становлением спортивного мастерства изменяются не только функциональные возможности организма, но и взаимосвязи и взаимокомпенсации отдельных двигательных способностей, свойств внимания и оперативного мышления. И чем старше возраст, тем большую роль играют умственные способности.

В Болгарии созданная система многолетней подготовки в видах борьбы включает три основных этапа.

I этап. Начальная подготовка. Возраст 10–12 лет. Продолжительность 1–3 года. Преимущественная направленность: разносторонняя физическая подготовка; формирование основ техники борьбы, спортивных движений, интересов и потребностей занятий борьбой.

II этап. Специальная подготовка. Подростки 13–14 лет, юноши 15–16 лет. Продолжительность 4 года. Преимущественная направленность: подобная этапу I, но с увеличением нагрузок и их специализированности, формирование технико-тактического профиля борцов; обязательное овладение несколькими вариантами технико-тактических комплексов.

III этап. Спортивное совершенствование. С 17–18 лет юноши старшего возраста, юниоры 19–21 года и мужчины. Продолжительность — до окончания активных выступлений. Преимущественная направленность: овладение тактико-техническими комплексами, индивидуальная работа с борцами.

**Выводы.** В статье были исследованы структура многолетней спортивной подготовки и факторы, оказывающие на неё влияние. Рассмотрены несколько классификаций многолетней спортивной подготовки. В результате анализа мы выделили пять этапов многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что правильно и грамотно построенная стратегия подготовки позволит не только добиться высоких результатов, но и будет способствовать развитию здорового организма спортсменов.

### Список литературы

1. Абросимова, Л. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Л. И. Абросимова, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. — М. : Медицина, 1991. — С. 257–259.
2. Андриянов, В. Л. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков / Г. А. Баиров, В. И. Садофьева. — Л. : Медицина, 1985. — 255 с.
3. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1979. — 192 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
5. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 4. — С. 21–26; 39–40.
6. Воробьёв, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьёв. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
7. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. — 1977. — № 7. — С. 37–39.
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, образовательные тренировки. — 1998. — № 22. — С. 2–5.
9. Леготкина, Л. Р. Влияние переходного возраста на спортивную подготовку борцов-юниоров / Л. Р. Леготкина, А. Б. Лопатина // Успехи соврем. науки. — 2016. — № 9. — С. 64.
10. Матвеева, Н. А. Динамика физического развития школьников Нижнего Новгорода / Н. А. Матвеева, Ю. Г. Кузьмичёва, Е. С. Богомолова // Гигиена и санитария. — 1997. — № 22. — С. 26.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — СПб., 2004.
12. Никитюк, Б. А. Интегрально-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта / Б. А. Никитюк // Воспитание, образование, тренировки. — 1998. — № 22. — С. 6–9.
13. Павлов, А. Е. Совершенствование системы управления подготовкой спортивных резервов в единоборствах : дис. ... д-ра пед. наук / А. Е. Павлов. — Улан-Удэ, 2012.
14. Яковлев, Б. П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов на базе нелинейного синергического подхода / Б. П. Яковлев, Н. Р. Усаева // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 10. — С. 92.

*Поступила в редакцию 15 октября 2016 г.*

**Для цитирования:** Бороздин, В. Я. Подходы к повышению эффективности многолетней подготовки спортсменов / В. Я. Бороздин, О. В. Бороздина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 26–31.

### Сведения об авторах

**Бороздин Владимир Яковлевич** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto: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](mailto:borozdina06@rambler.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 1, pp. 26–31.

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

**V. Ya. Borozdin<sup>1</sup>, O. V. Borozdina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. [vladimir\\_borozdin@mail.ru](mailto:vladimir_borozdin@mail.ru)

<sup>2</sup>Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. [borozdina06@rambler.ru](mailto: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 training, the stages of long-term training, the structure of long-term training, Wellness orientation, the principle of equal opportunities, healthy sport lifestyle.*

## References

1. Abrosimova L.I. Issledovaniye i otsenka biologicheskogo vozrasta detey i podrostkov [Study and Estimation of Biological Age of Children and Adolescents]. *Detskaya sportivnaya meditsina* [Children's Sports Medicine]. Moscow, 1991. Pp. 257–259. (In Russ.).
2. Andriyanov V.L. *Zabolevaniya i povrezhdeniya pozvonochnika u detey i podrostkov* [Diseases and Injuries of the Spine in Children and Adolescents]. Leninograd, 1985. 255 p. (In Russ.).
3. 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.).
4. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii* [Theory and Methodology of Pedagogical Researches in Physical Education]. Moscow, 1978. 223 p. (In Russ.).
5. Bal'sevich V.K. Perspektivy razvitiya obshchey teorii i tehnologii sportivnoy podgotovki i fizicheskogo vospitaniya (metodologicheskii aspekt) [Prospects of Development of General Theory and Technologies of Sports Training and Physical Education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1999, no. 4, pp. 21–26, 39–40. (In Russ.).
6. Vorob'yov A.N. *Trenirovka, rabotosposobnost', reabilitatsiya* [Training, Operation, Rehabilitation]. Moscow, 1989. 272 p. (In Russ.).
7. Guzhalovskiy A.A. Fizicheskoye vospitaniye shkol'nikov v kriticheskiye periody razvitiya [Physical Education of Students in Critical Periods of Development]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1977, no. 7, pp. 37–39. (In Russ.).
8. Kuzin V.V. Nauchnyye priority v fizicheskom vospitanii i sportivnoy podgotovke detey i yunoshstva (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 Scientific Council on Physical Fitness RAO)]. *Fizicheskaya kul'tura: Vospitaniye, obrazovaniye trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education Training], 1998, no. 22, pp. 2–5. (In Russ.).
9. Legotkina L.R. Vliyaniye perehodnogo vozrasta na sportivnyuyu podgotovku bortsov-yuniorov [The Impact of Adolescence on Sports Training of Wrestlers-juniors]. *Uspehi sovremennoy nauki* [Successes of Modern Science], 2016, no. 9, p. 64. (In Russ.).
10. Matveyeva N.A. Dinamika fizicheskogo razvitiya shkol'nikov Nizhnego Novgoroda [Dynamics of Physical Development of Schoolchildren in Nizhniy Novgorod]. *Gigiyena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation], 1997, no. 22, p. 26. (In Russ.).
11. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methodology of Physical Culture]. St. Petersburg, 2004. (In Russ.).
12. Nikityuk B.A. Integral'no-antropologicheskkiye osnovy fizicheskogo vospitaniya i detsko-yunosheskogo sporta [Integrally-anthropological Foundations of Physical Education and Youth Sport]. *Vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Upbringing, Education, Training], 1998, no. 22, pp. 6–9. (In Russ.).
13. Pavlov A.E. *Sovershenstvovaniye sistemy upravleniya podgotovkoy sportivnykh rezervov v yedinoborstvakh* [Improvement of a Control System of Preparation of Sports Reserves in the Martial Arts. Abstract of thesis]. Ulan-Ude, 2012. (In Russ.).
14. Yakovlev B.P. Upravleniye Sportivnoy Podgotovkoy vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov na baze nelineynogo sinergicheskogo podhoda [Management of Sports Training of Elite Athletes Based on Nonlinear Synergetic Approach]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, no. 10, p. 92. (In Russ.).