

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ДГТУ)

Кафедра «Теория и практика физической культуры и спорта»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО КУРСУ**

**«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

(для студентов заочной, заочной сокращенной форм обучения)

Составитель: доцент кафедры «ТиПФКиС» Агафонов С.В.

Ростов-на-Дону

2022

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ЛЕКЦИИ)**

**Раздел 1. Современная система многолетней подготовки юных и взрослых спортсменов.**

**1.1 Общая характеристика системы спортивной подготовки и нормативно-правовые основы организации в спорте.**

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

**Многолетняя подготовка** спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом — иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов.

При этом на каждом из этапов многолетней спортивной тренировки на первое место вы двигается укрепление здоровья ребенка, так необходимого в жизни взрослого человека.

В связи с этим тренеры, медики, ученые продолжают поиск более эффективных средств, форм, методов и методик подготовки юных спортсменов, резерва наших сборных команд.

Это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивного резерва и, в свою очередь, к приобщению школьников к ежедневным занятиям физической культурой и спортом, что способствует притоку детей и юношей в секции общеобразовательных школ, детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую собственные пути развития.

В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Каждый из этапов имеет свои задачи, методы и средства подготовки.

**Этап начальной подготовки**. Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный. Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовой бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования. На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий. Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки при новым техническим приемам обучении приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники. Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключающие натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них. При организации тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

**Этап углубленной спортивной специализации**. Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой. Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования. Многими специалистами доказано, что на этапе углубленной спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка. При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий.

В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия. Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта. В этот период большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств юных спортсменов, которые они должны уметь реализовать в своих технических действиях.

На этом этапе также необходимо продолжить воспитания гибкости спортсменов. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, способствующие увеличению амплитуды движений. По мнению специалистов, в этот период тренировки необходимо уделять внимание воспитанию выносливости. К средствам воспитания общей выносливости относятся: кроссовый бег, спортивные игры, плавание. Значительное место в спортивных занятиях должно быть отведено воспитанию ловкости, овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестаивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому воспитание ловкости предусматривает совершенствование способностей осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Восстановительные мероприятия направлены на достижение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной деятельности подростков. Это — массаж, плавание в бассейне, парная баня (желательно один раз в неделю). Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

**Этап спортивного совершенствования**. Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный. Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения. К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

На этапе спортивного совершенствования целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростно-силовых качеств: метод динамических усилий, повторный метод. Для воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов следует использовать физические упражнения, структура которых близка к технико-тактическим действиям. Целесообразно сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного вида спорта, используя сопряженный метод тренировки. Воспитание общей и специальной выносливости спортсмена является одной из главных составляющих тренировочного процесса.

Основными средствами воспитания общей выносливости спортсмена являются кроссовый бег, спортивные игры, плавание и т. д. При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки: ‒ интенсивность упражнения (скорость передвижения); ‒ продолжительность упражнения; ‒ длительность отдыха; ‒ характер отдыха, заполнение пауз отдыха другими видами деятельности; ‒ число повторений. Восстановительные мероприятия: соблюдение оптимального режима учебы, тренировочных занятий и отдыха; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; массаж, плавание в бассейне, парная баня, полноценное питание, витаминизация. Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа — максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастает соревновательная практика. Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что даёт возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и, следовательно, уровень спортивных достижений.

Важнейшее значение для эффективного управления многолетним процессом подготовки спортсменов имеет разработка многолетней программы. В таблице представлена программа многолетней подготовки спортсменов с учетом новейших научных данных. Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Спортивная подготовка стала органической составной частью общегосударственной системы дополнительного образования детей, которая закреплена в Концепции развития дополнительного образования детей (далее - Концепция), утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1276-р.

Данная Концепция разработана совместно тремя ведомствами: Министерством образования и науки, Министерством культуры и Министерством спорта.

Механизм практической реализации правовых норм указанных выше законов и Концепции нашел свое отражение в целом ряде нормативных документов, подготовленных Министерством спорта Российской Федерации[\*].

На законодательном уровне были установлены новые понятия:

• спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

• спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

• спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

• федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В настоящее время спортивная подготовка может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации.

Для оказания методической помощи государственным и муниципальным учреждениям, осуществляющим спортивную подготовку, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки Министерством спорта РФ были разработаны для этих организаций Методические рекомендации.

Методические рекомендации направлены на обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на территории страны, повышение массовости детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва.

**В модернизированной системе подготовки спортивного резерва** выделяются:

На федеральном уровне:

• федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», осуществляющее организационно-методическое руководство и координацию работы по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации;

• федеральные училища олимпийского резерва, целью которых является, в том числе, создание условий для обеспечения непрерывной подготовки спортсменов - кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации в период их обучения и прохождения спортивной подготовки;

• федеральные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы подготовки спортивного резерва.

На региональном уровне:

• государственные учреждения - центры спортивной подготовки (ЦСП);

• региональные (межрегиональные) спортивно-тренировочные центры (РСТЦ);

• образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

• образовательные учреждения среднего профессионального образования: училища (техникумы, колледжи) олимпийского резерва (УОР);

• образовательные учреждения дополнительного образования детей:

- специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва;

- детско-юношеские спортивные школы;

- детско-юношеские спортивно-адаптивные школы;

- адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки;

- дворцы спорта для детей и юношества;

- детские оздоровительно-образовательные (профильные) центры;

- другие учреждения дополнительного образования детей, имеющие структурные подразделения физкультурно-спортивной направленности.

На муниципальном уровне:

• муниципальные детско-юношеские спортивные (физкуль- гурно-спортивные, физической подготовки, культурно-спортивные, спортивно-туристские, спортивно-досуговые и другие) клубы (центры);

• учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Под центром спортивной подготовки (ЦСП) понимаются государственное или муниципальное учреждение, основной целью которого является организация спортивной подготовки и обеспечение подготовки олимпийского резерва.

Училище олимпийского резерва (УОР) как вид учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, обеспечивает спортивную подготовку на основе образовательного процесса, интегрированного с тренировочным процессом.

Основными видами образовательных учреждений дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, являются:

• детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);

• специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР).

**1.2. Технология управления спортивной подготовкой. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.**

**Повышения качества управления** тренировочным процессом является актуальной проблемой как для начинающих спортсменов различных возрастных групп так и для мастеров сборных команд страны. Качество управления спортивной тренировкой, ее эффективность может рассматриваться как реализация потенциальных возможностей спортсменов для достижения запланированных целей. К сожалению, использование спортивно-педагогических методов тренировки не в полной мере отвечает указанным требованиям. Поэтому начиная с 70 годов были начаты исследования, направленные на разработку методики тренировки спортсмена, соединяющей спортивно – педагогические методы, системные подходы управления в биологии и технике с применением компьютерной технологии.

Реализация методов управления тренировкой с применением компьютерных программ оказалась чрезвычайно успешной. При подготовке сильнейших спортсменов в плавании, академической гребле и в других видах спорта было завоевано 29 медалей высших достоинств на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх.

Основной материал для разработки указанных методов получен путем сопоставления результатов экспериментальных исследований, математического моделирования и анализа внедрения их результатов в тренировку квалифицированных спортсменов.

**Качество управления спортивной тренировкой** может быть определено критерием:*эффективность.*Под эффективностью тренировочного процесса принимается реализация потенциальных возможностей спортсмена для достижения запланированных результатов, а также возможность воспроизвести предлагаемые методы для достижения высокого уровня результатов у других спортсменов независимо от видов спорта и специализации на различных дистанциях. К сожалению, использование спортивно-педагогических методов тренировки не в полной мере отвечает указанным требованиям.

Названные критерии представляется возможным улучшить путем использования **системного подхода** в управлении тренировкой. Для осуществления системного подхода необходимо выполнить следующие требования:

1)      Определить основные тренировочные воздействия и их соотношение с квалификацией и специализацией спортсменов на дистанциях различной длины. К ним в первую очередь относятся физические упражнения, а также упражнения и средства, направленные на совершенствование технической, психологической и тактической подготовленности. Сюда следует отнести физиологические, фармакологические, бальнеологические и другие виды воздействия на спортсмена.

2)      Определить неуправляемые переменные, к которым относятся наследственные факторы, технические показатели и частично управляемые социальные факторы.

3)      Определить величину возможных ошибок при оценке показателей подготовленности и тренировочных воздействий.

4)      Определить выходные переменные системы управления, к которым в первую очередь следует отнести результаты на дистанциях специализации.

5)      Установить соотношение между выходными переменными и показателями, определяющими состояние спортсмена. Обычно данное соотношение выражается в виде уравнения выхода.

6)      Установить соотношение между выходными переменными, показателями подготовленности и тренировочными воздействиями, т. е. определить суперкомпенсацию или тренировочный эффект. В системах управления данное соотношение выражается в виде уравнения состояния.

Установление данного соотношения чрезвычайно трудная задача. Изучение тренировочного эффекта и соответственно долговременной адаптации затруднено наличием значительного числа переменных, влияющих на изменение достижений и показателей подготовленности.

В системе управления спортивной тренировкой составляющие состояния могут быть представлены набором показателей подготовленности:

*x*1(*t*)        выносливость

*x*2(*t*)        силовая и скоростно- силовая подготовленность

*x*3(*t*)        гибкость

*x*4(*t*)        техническая подготовленность

*x*5(*t*)        психологическая подготовленность

*x*6(*t*)        тактическая подготовленность,

где *t –* время

В зависимости от постановки задач стороны подготовленности могут выражаться через различные наборы показателей (спортивно-педагогические, физиологические, биохимические, психологические и др.)

В качестве выходных переменных имеет смысл рассматривать спортивные достижения на дистанциях различной длины, например, для спортивного плавания скорости на дистанциях от 50 м до 10 и 25 км. Регистрация результатов на выходе системы управления и при определении подготовленности происходит с некоторой ошибкой, зависящей от методов измерений и других факторов.

В качестве выходных переменных имеет смысл рассматривать спортивные достижения на дистанциях различной длины, например, для спортивного плавания и академической гребле

*y*1(*t*)                      *v*50*m*  v 250*м*

*y*2(*t*)                      *v*100*m*  v500м

       У =      y3(*t*)                      *v*200*m*  v1000 м

*y*4(*t*)                      *v*400*m*  v2000м

*y*5(*t*)                      *v*1500*m*v5000*м*

*y*6(*t*)                      *v*3000*m*  v100000м

Регистрация результатов на выходе системы управления и при определении подготовленности происходит с некоторой ошибкой, зависящей от методов измерений и других факторов.

В технических задачах возможно четкое разделение на управляющее устройство и объект управления. В задачах спортивной тренировки объектом управления является сам спортсмен. Тренер или группа лиц, принимающих участие в управлении тренировкой, относится к управляющей части системы. Однако, как это часто бывает в биокибернетике, границы между частями системы трудно провести. Так, спортсмен может принимать участие в выработке решений по управлению тренировкой. Кроме того, спортсмен вообще может готовиться к соревнованиям без тренера, определяя свою программу самостоятельно. Однако эти трудности не имеют принципиального характера и касаются лишь удобства описания системы управления тренировкой спортсмена.

При решении задач управления тренировкой спортсмена могут быть указаны задающие воздействия и в виде кривых развития (или отдельных точек) сторон подготовленности или спортивных достижений. Необходимость введения задающих воздействий определяется тем, что в задачах спортивной тренировки может быть заранее проведен прогноз спортивных результатов к определенному моменту времени, кривых роста спортивных результатов, а также показателей подготовленности к какому-то моменту времени и кривых их развития. Наличие указанной информации помогает существенно улучшить качество управления тренировочным процессом.

В системе управления в соответствии с показателями подготовленности выделяются тренировочные упражнения и другие виды воздействия:

*u*1(*t*) – тренировочные упражнения, направленные на совершенствование выносливости. Основные методы состоят в выполнении в естественных условиях и на тренажерах интервальных, повторных, дистанционных упражнений и их комбинаций. При этом учитывается длина тренировочного отрезка, время отдыха между рабочими отрезками и интенсивность.

*u*2(*t*) – тренировочные упражнения, направленные на совершенствование силовой подготовленности выполняются на тренажерах и в естественных условиях на дистанциях за счет изменения соотношения темпа и «шага».

Применятся различные приспособления для увеличения силовой компоненты в движениях (тормоза, отягощения, лопатки и т. п.). Регистрируется в естественных условиях длина дистанции, интенсивность, отдых между рабочими отрезками, темп и шаг, на тренажерах задается время рабочих отрезков, относительная нагрузка к максимальной изометрической силе, темп, количество повторений, отдых между рабочими тренировочными отрезками. При этом учитывается физиологическая характеристика упражнений.

*u*3(*t*) – тренировочные упражнения, направленные на совершенствование гибкости учитывают специфику вида спорта, направленность на растягивание в определенных суставных группах с учетом амплитуды и характера движений, при этом упражнения разделяются условно на две группы: динамические и статические без акцента на скорость с дополнительным сопротивлением и без него.

*u*4(*t*) – упражнения, направленные преимущественно на совершенствование техники движений, выполняются для улучшения отдельных элементов или координации в целом. В зависимости от поставленной задачи определяются скорость и темп. Наиболее эффективны упражнения, объединенные в комплексы, когда каждое последующее упражнение по биомеханическим показателем определяется предыдущим упражнением.

*u*5(*t*) – совершенствование тактической подготовленности проводится с применением упражнений, направленных на изучение соотношений интенсивности (скорости), темпа, шага и экономичности. Изучается прохождение дистанции, и ее отрезков с заданной скоростью.

Моделируется прохождение дистанции, и выполняются упражнения по различному сценарию. Изучается тактика на соревнованиях по видеозаписи и протоколам вероятных противников. Сопоставляются возможности спортсменов и команд в предварительных стартах и полуфиналах. Планируется необходимое количество стартов и их уровень для накопления тактического опыта, апробирования тактических вариантов прохождения дистанций и формирования тактического мышления.

*u*6(*t*) – психологическая подготовка, в первую очередь, строится на контакте спортсмена с тренером и командой. Слово тренера является существенным фактором в формировании психики спортсмена. Влияние слова спортивного педагога усиливается при успешном выполнении тренировочных заданий с дополнительной мотивацией на преодоление утомления, мобилизацией на проявление максимальных усилий для достижения победы в соревнованиях.

Большую группу воздействий можно определить как направленная психотерапия. Сюда относятся аутогенная тренировка, методы релаксации, психомоторная тренировка, коллективная терапия и др.

**Неуправляемые воздействия** можно условно разбить на три группы. Первая, техническая, охватывает факторы внешней среды, такие как температура, давление, влажность, ветер, волна, уровень шумов, показатели качества спортивных сооружений, инвентаря и т. д. Ко второй группе можно отнести частично управляемые социальные факторы. Такие как условия тренировки, питания, жилья, количество спортсменов в группе, календарь соревнований и т. п. К третьей группе неуправляемых факторов относятся наследственность, которая в значительной степени определяет антропометрические показатели, физические и двигательные качества, функциональные возможности, способность адаптации к физическим нагрузкам, психологические качества и другие показатели.

Все рассмотренные показатели изменяются во времени. Выше уже указывалось, что тренировка имеет ограничения по времени многолетней подготовки от ее начала до возраста наивысших достижений. Существенное значение имеет длительность годичных макроциклов, которая непосредственно связана с календарем соревнований. Чрезмерное их увеличение или сокращение может нарушить естественные адаптационные процессы в тренировке. Время микроциклов также имеет значительное колебание, обычно от 3 - 4 до 10 - 12 дней и зависит от многих факторов. Необходимо учитывать время суток и время тренировок и их продолжительность, время отдыха между тренировками и временем для сна. Имеет также значение изменение временного пояса при проведении соревнований на других континентах и необходимое время адаптации к новым условиям.

**Ограничения системе управления** спортивной тренировкой оказывают существенное влияние на тренировочный процесс и его эффективность. Знание их параметров помогает лучше оценивать возможности спортсмена и правильнее выбирать стратегию тренировки. Такие ограничения определяются предельными возможностями спортсмена, уровнем физических качеств, уровнем возможных тренировочных нагрузок, физиологическими и биохимическими показателями , показателями гомеостаза и т. п.

В конечный момент на первенстве мира или Олимпийских играх пловец, предполагающий преодолеть 100 м вольным стилем за 48,5 - 49,0 с, должен ориентироваться на следующие ограничения, которые одновременно являются модельными показателями: рост 198 - 200 см, масса тела 87 - 90 кг, плотность на вдохе 0,965 - 0,967 см3,сила тяги в воде 25 - 27 кг, максимальный уровень потребления кислорода 6,2 - 6,4 л/мин, кислородный долг до 12 л, максимальная концентрация молочной кислоты в крови 18 - 20 мМоль/л и т. д. Для тренировочных нагрузок ограничения означают, что объем нагрузки на этапе подготовки ограничен величиной, определяемой индивидуальными возможностями спортсмена, методическими и социальными факторами. В зависимости от рассматриваемого временного отрезка, тренировочная нагрузка устанавливается на весь многолетний период подготовки, на олимпийский и годичный циклы. Ограничения могут быть определены в конечный момент рассматриваемого цикла, на годичный цикл, на его макроциклы, этапы и микроциклы.

**Раздел 2. Структура спортивной подготовки.**

**2.1. Цель, задачи и содержание деятельности ДЮСШ. Режим работы. Организация учебно-тренировочного процесса. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.**

Будучи уникальным отечественным явлением система детско-юношеских спортивных школ возникла в 30-е годы XX столетия. В 1934 году был построен Стадион Юных пионеров в Москве, первое специализированное физкультурно-спортивное внешкольное учреждение в СССР. В том же году при ПСО «Динамо» возник первый детский коллектив «Юный динамовец», который стал прообразом спортшкол при спортивных обществах.

В 1935—1936 годах открываются первые спортивные школы в Москве, Ленинграде и других городах СССР, они создаются и действуют на основе типового положения, утвержденного Центральным Советом спортивных обществ и организаций СССР. К 40-м годам в СССР работали десятки спортивных школ при спортивных обществах «Динамо», «Спартак», ЦДКА, профсоюзов, ОСОАВИАХИМа, а также в системе образования.

В 1971 в СССР было 3813 ДЮСШ (около 1,3 млн. учащихся), в том числе 2434 школы (около 1 млн. учащихся) в системе органов народного образования, 1245 (340 тыс. учащихся) - в системе добровольных спортивных обществ. В настоящее время количество детско-юношеских спортивных школ сократилось почти в три раза.

К 1991 году в СССР действовало более 6 тысяч спортшкол. После распада Советского Союза система детско-юношеского спорта в России переживает непростые времена, но сумела сохранить сеть детско-юношеских спортивных школ, в дополнении к которым были также созданы клубы физической подготовки (ДЮКФП).

В 2005 году в системе образования и спорта действовало более 5000 ДЮСШ и ДЮКФП, в том числе: в системе образования 3100 учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, из них: 2060 — ДЮСШ, 480 — СДЮШОР. Сегодня учреждения дополнительного образования детей находятся в ведении системы образования, физической культуры и сорта, культуры общественных организаций, органов по делам молодежи. Общее число учреждений на конец 2005 года составило более 17 тысяч, только в системе образования обучалось более 8,7 млн. детей (более 40 % от общего числа детей школьного возраста).

**Дополнительное образование детей** — составная (вариативная) часть общего образования, сущностно мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно. Многими исследователями дополнительное образование детей понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Учреждения дополнительного образования детей создают для каждого ребенка равные «стартовые» возможности, при этом они чутко реагируют на потребности и запросы детей и их родителей. Для того чтобы школа не только давала знания, умения, навыки, но также учила ребенка социально адаптироваться.

**Сегодня существуют три вида спортивных школ**:

* Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ)
* Специализированная детско-юношеская (спортивная) школа олимпийского резерва (СДЮ(С)ШОР)
* Детско-юношеские спортивно-адаптивные школы.

Вид спортивной школы определяет направление их деятельности, тип – уровень реализуемых образовательных программ

Школы различаются также по организационно-правовым формам собственности (по учредителям): государственные, муниципальные, общественных организаций.

Организационно-правовое обеспечение деятельности ОУ определяют документы:

• договор с учредителем;

• устав;

• свидетельство о государственной регистрации;

• лицензия на право ведения образовательной деятельности;

• коллективный договор;

• правила внутреннего трудового распорядка;

• структура и штатная численность;

• штатное расписание;

• должностные инструкции.

В современных условиях такие образовательные учреждения играют уникальную роль в системе образования. Они служат задачам обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, формируют общую культуру, позволяют организовать содержательный досуг.

**Цели и содержание деятельности ДЮСШ**

Приоритетные цели ДЮСШ

1. Позитивное развитие школы, ориентированное на удовлетворение физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей детей и подростков.
2. Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании, привлекательности здорового образа жизни.
3. Вовлечение наибольшего числа детей в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Школа организовывает целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучающиеся, тренеры, администрация, совместная деятельность которых направлена на сотрудничество с общей социально- педагогической системой города. Она решается благодаря организации учебно-тренировочного процесса на базе общеобразовательных школ города, детских садов и на базе ДЮСШ.

Весомое значение приобретает занятость учащихся в кружках по выбору, спортивных секциях, творческих объединениях в системе дополнительного образования.

В учреждениях дополнительного образования детей ребенок получает возможность заниматься в малых (по сравнению с другими государственными образовательными учреждениями) группах. Это создает благоприятные возможности для его социализации, индивидуальной работы педагога с каждым воспитанником, а также для реализации творческого, спортивно-оздоровительного подхода.

Педагог дополнительного образования, в отличие, например, от школьного учителя, в ходе реализации образовательной программы может «подстроить» темп выполнения того или иного раздела под конкретного обучающегося. Именно эта особенность позволяет ребенку чувствовать себя комфортно, не бояться, что он не успеет освоить тот или иной элемент, наиболее полно раскрыть свои способности.

**Основные компоненты и структура ДЮСШ**

Структура содержания школы может быть представлена отделениями по видам спорта (баскетбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, футбол, художественная гимнастика)

Структура управления ДЮСШ может быть представлена в следующем виде иерархической лестницы: Министерство образования РФ, Региональный департамент науки и образования Тюменской области, городской комитет по делам молодёжи спорту, МОУДОД ДЮСШ (директор, заместители директора), педагогический совет, Совет школы, Тренерско-методический совет, общее собрание трудового коллектива.

Образовательный процесс направлен на развитие мотивации личности каждого ребенка к систематическим занятиям и удовлетворению потребностей в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, реализацию программ по культивируемым в ДЮСШ видам спорта, участие соревнованиях различного масштаба.

Организация образовательного процесса в ДЮСШ регламентируется:

* учебным планом в соответствии с образовательными программами по видам спорта;
* годовыми календарными графиками распределения учебных часов в соответствии с образовательными программами по видам спорта;
* календарями спортивно-массовых мероприятий;
* расписанием учебно-тренировочных занятий, определяющим ежедневную продолжительность и количество занятий с учётом требований педагогической целесообразности, возрастных особенностей учащихся, возможностей материальной базы, санитарных норм, утвержденным директором.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* медико-биологические, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
* участие во внутришкольных, городских, областных, территориальных, зональных, всероссийскихсоревнованиях, турнирах, чемпионатах, товарищеских встречах и турнирах, культурно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках;
* просмотр учебных фильмов, проведение экскурсий, бесед и лекций;
* проведение семинаров по подготовке судей и инструкторов по спорту.

ДЮСШ работает по программе деятельности с учетом избранного направления в работе, специфики видов спорта, материально-технического и финансового обеспечения, особенностей социально-экономического развития города, экологической обстановки, а также сложившихся традиций. Школа предлагает на бесплатной основе занятия баскетболом, легкой атлетикой, настольным теннисом, футболом, художественной гимнастикой.

Образовательную программу школы составляет комплекс адаптированных и авторских учебных образовательных программ по разным видам спорта (баскетболу, легкой атлетике, настольному теннису, футболу и художественной гимнастике), разработанных педагогами школы и утвержденных педагогическим советом.

Учебные образовательные программы содержат следующие разделы:

* Теоретическая подготовка
* Общая физическая подготовка
* Специальная физическая подготовка
* Техническая подготовка
* Тактическая подготовка
* Участие в соревнованиях
* Судейская и инструкторская практика
* Контрольные испытания
* Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка
* Медицинское обследование

Образовательная программа школы определяет направленность работы ДЮСШ (физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую), формы и методы обучения, его продолжительность, режим учебно-тренировочной работы, порядок комплектования и наполняемости учебных групп, задачи на этапах многолетней подготовки. Все эти показатели закреплены в главном нормативно-правовом акте – Уставе школы.

Реализация образовательной программы ДЮСШ по физической культуре и спорту осуществляется с учетом пожеланий обучающихся и их родителей.

Порядок комплектования учебных групп и режим учебно-тренировочной работы установлены в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и Уставом ДЮСШ.

**Зачисление, отчисление, перевод учащихся оформляются приказами.**

Прием обучающихся в ДЮСШ производится по заявлениям каждого желающего на конкурсной основе. Учащихся, не сдавших контрольно-переводные нормативы или имеющих отклонения в состоянии здоровья, определяли в группы оздоровительной направленности. При приеме учащихся их родителей знакомят с Уставом ДЮСШ, правилами приема и документами, регулирующими организацию тренировочного процесса. О согласии со всеми пунктами Устава свидетельствует подпись родителей в заявлениях на зачисление. В группы начальной подготовкипринимаются дети 6-8 лет в зависимости от вида спорта (п. 4.21 Устава):

* художественная гимнастика – с шести лет;
* настольный теннис – с семи лет;
* баскетбол и футбол – с восьми лет;
* легкая атлетика – с девяти лет.

Зачисление в группы начальной подготовки производилось после медицинского заключения о готовности к обучению в ДЮСШ.В учебно-тренировочные группы зачислялись учащиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы, соответствующие году обучения. Не сдавшие переводились в спортивно-оздоровительные группы Подготовка учащихся ДЮСШ проводится в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов, программ по видам спорта, Устава ДЮСШ. Продолжительность учебного года составляет 52 недели (п.4.15 Устава).

Воспитательной работе уделяется огромное внимание, т.к. наши учащиеся – это будущее нашей страны. Поэтому, в каждой ДЮСШ составлен план проведения воспитательной работы и осуществлены основные мероприятия по социализации и полной реализации личности. Наиболее значимым событиям придан статус основных и уделено пристальное внимание. В планах работы ДЮСШ они выделены красной строкой и их проведение не только является неукоснительным и обязательным но и постоянно совершенствуется.

Так, в воспитательную работу включены такие важные разделы по развитию: трудолюбия, уважения к старшим, любви к своему городу и т.д., а также эстетическому воспитанию и воспитанию таких качеств как: доброта, толерантность, коммуникабельность.

Для большинства людей является откровением, что в физкультурно-спортивной деятельности, во всех ее формах и видах, заложены огромные возможности и для эстетического воздействия на человека, так как прежде всего это связано с тем, что люди, занимающиеся спортом, а с ними и зрители имеют возможность наблюдать такие разнообразные проявления эстетических ценностей, как гармония прекрасного, возвышенного, совершенного и даже комичного.

Занятия в ДЮСШ приобщают человека к миру прекрасного, развивают у него эстетические способности: чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное, творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности.

Становится понятным, что в спорте заложены огромные возможности для самовоспитания самосовершенствования, самоопределения. Участие в спортивных соревнованиях дает возможность человеку испытать самоудовлетворение при победе над своим соперником, достигнутой в процессе длительной подготовки, самоотверженного труда, огромными волевыми усилиями; возможность сравнить свои способности со способностями других людей, а также с теми способностями, которыми он сам располагал ранее и понять, насколько они хуже или лучше других, способен ли он достичь результатов, выше достигнутых им, преодолеть себя.

К тому же, постоянно закладывается правильное отношение к состоянию своего организма, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Постоянные, комплексные и организованные занятия спортом в ДЮСШ позволяют тренерам добиться наиболее высоких результатов; сформированности различных качеств и успехов у спортсменов разного уровня. Администрацией и тренерско-преподавательским составом и самими спортсменами различных ДЮСШ в полной мере осознается и осуществляется вся необходимая спортивная, воспитательная и оздоровительная деятельность. Ставятся перспективные цели и методы их достижения.

Таким образом, спортивные школы, являясь учреждением дополнительного образования, основной своей задачей видят развитие положительной мотивации личности учащихся к процессу познания и творчества, через обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья, развития творческой личности, самоопределения и выбора профессии вида трудовой деятельности детей в возрасте от 6 до 18 лет.

**Контрольно–переводные нормативы для различных этапов обучения**.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для ГНП и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

*Этап спортивно–оздоровительной и начальной подготовки –*стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля;

• *Этап учебно–тренировочный –*состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

В СОГ возраст занимающихся – от 10 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Основными формами УТ занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в СОЛ и участие УТ сборах.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Разделение многолетней спортивной деятельности позволяет выделить следующие тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов):

1. детские группы базовой подготовки (10–11 лет)

2. подростковые группы специальной подготовки (12–15 лет)

3. юношеские группы углубленной специальной подготовки (16–17 лет)

4. юниорские группы углубленной специальной подготовки (18–19 лет).

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся.

Содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга.

На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь проводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольные нормативы для ГНП 3 г/о являются приемными для зачисления в УТГ.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно–технических нормативов, а также нормативов по СФП. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся**.**

**Раздел 3. Теория и методика прогнозирования и проектирования спортивной подготовки.**

**3.1.** **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

**Спортивный отбор** понимается как система организационно - методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются особенности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта. В спорте выделяются следующие самостоятельные разновидности отбора:

-спортивная ориентация занимающихся;

-селекция кандидатов в сборные команды;

-комплектование сборных команд.

**Спортивная ориентация** занимающихся — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

**Спортивная селекция** кандидатов в сборные команды — система мероприятий, предусматривающих отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования.

Комплектование сборных команд — отбор кандидатов и участия в ответственных соревнованиях.

Все разновидности отбора реализуются по следующей схеме:

-определяется идеал (модель чемпиона);

-прогнозируются темпы роста спортивных достижений;

-решаются организационные и методические вопросы (разрабатываются классификационные нормативы, проводятся контрольные испытания или тестирование, наблюдения, собеседования).

Научной основой отбора спортсменов является поиск информативных, надежных и объективных тестов, позволяющих с большой вероятностью предсказывать возможные спортивные достижения. Показатели отбора, которые обеспечивают перспективность спортсмена, вносят вклад в его соревновательную надежность. Они делятся:

-на педагогические показатели — возраст (паспортный и биоло-гический), наследственность, физическая подготовленность, быстрая выработка и перестройка навыков, наличие двигательного опыта, прирост изучаемых показателей;

-на психологические показатели — положительные характерные качества, мотивация, лидерство и притязательность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, фрустрация (спортивная агрессивность), активационные и операционные свойства личности (память, внимание, мышление, скорость переработки информации), сенсомоторика, темперамент, индивидуальный стиль деятельности;

-на медико-биологические показатели — здоровье, анатомо-морфо- логические характеристики, состояние анализаторов, состояние энергетической сферы функционирования дыхания, кровообращения, эндокринной системы.

Основными методами отбора являются экспертиза, аппаратный метод и метод тестов, анкетирование и наблюдение.

Экспертиза применяется при комплектовании команды для оценки ее перспективности. Аппаратный метод используется для точного и количественного анализа, который другим путем осуществить невозможно.

При разработке тестов уделяется внимание валидности (т.е. способности теста характеризовать именно те качества спортсмена, которые должны быть выявлены) и надежности (т.е. устойчивости к экстремальным условиям и возможности сравнения с результатами проведения в нормальных условиях).

**Процесс отбора делится на следующие этапы:**

-предварительный (первичный) отбор детей и подростков;

-углубленная проверка соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);

-спортивная ориентация;

-отбор в сборные команды страны.

На I этапе определяются пригодность детей и подростков к спортивному совершенствованию выявлением их способностей и оценка степени двигательной активности.

На II этапе отбора проверяется соответствие выявленных способностей отобранных детей требованиям специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств личности, ее подготовленности позволяют определить степень спортивной пригодности детей и подростков, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

На III этапе формируются способности, проявляющиеся в конкретной спортивной деятельности.

На IV этапе продолжается углубленное изучение спортивных способностей, оценивается степень мастерства спортсменов, на основе чего осуществляется отбор кандидатов в сборные команды и основного состава для участия в ответственных соревнованиях.

Современная система отбора перспективных спортсменов из числа квалифицированных, достигших определенных спортивных успехов, обязательно учитывает показатели, вытекающие из содержания модельных характеристик. К ним относятся:

-спортивно-технический результат и динамика его достижения в течение последних лет подготовки;

-возраст, антропометрические данные и здоровье (с учетом двигательной специфики вида спорта);

-степень закрепления технических ошибок при выполнении важнейших фаз и элементов спортивного упражнения;

-уровень развития специальных физических качеств, малоизменяемых в процессе многолетней тренировки;

-потенциальные возможности функциональной системы организма для выполнения специфической двигательной деятельности;

-психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок;

-наличие целеустремленности в избранном виде спорта.

Исключение при отборе любого из указанных показателей нарушает принцип системности. Учет их при отборе ведут педагоги-тренеры, специалисты спортивной психологии, физиологии, биомеханики и биохимии.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики 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 позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

**Спортивная ориентация** — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специали-зации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

**Способности** — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

**Спортивные способности** во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей 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 изменяться 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 развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых 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.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. На основе массового просмотра детей в различных городах и сельских районах страны с помощью ЭВМ разрабатывается автоматизированная информационно-справочная система для привлечения двигательно одаренных детей в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, 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.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.