

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР

Л.М. Куликов<sup>1</sup>, В.М. Болотов<sup>1</sup>, В.В. Рыбаков<sup>2</sup>, Е.В. Иванов<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры, Россия,  
manborba@yandex.ru, Kyokushin1@rambler.ru

<sup>2</sup>Челябинский государственный университет, Россия, lza@csu.ru

<sup>3</sup>Управление по физической культуре, спорту и туризму г. Челябинска, Россия,  
Kyokushin1@rambler.ru

**Введение.** В настоящее время рост спортивного мастерства обеспечивается, в первую очередь, за счет постоянного увеличения значений основных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Эта проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней спортивной подготовки, когда адаптационные резервы организма детей и подростков интенсивно расходуются как на естественный рост и развитие, так и на энергетическое и пластическое обеспечение выполнения задаваемых нагрузок [1].

Кардинальное обновление системы подготовки спортивного резерва крайне актуально, в первую очередь, в различных видах олимпийского спорта, где проявляется комплекс противоречий между [2]:

1. Постоянно возрастающими требованиями к подготовленности спортсменов высокой квалификации и снижением резервов здоровья, уровня физического развития и физической подготовленностью подрастающего поколения;
2. Достаточным (даже при сложной демографической ситуации) количеством детей и подростков в системе детско-юношеского спорта и большими их потерями при переходе во «взрослый» спорт;
3. Необходимостью выявления, подготовки одаренных детей и подростков, способных достичь высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта и отсутствием эффективной системы отбора, ориентации и подготовки спортивного резерва в различных видах спорта;
4. Специфическими требованиями к соревновательной деятельности в временно-, трудо- и здоровьезатратных, часто травмоопасных видах олимпийского спорта, требующего высокого уровня развития профилирующих двигательных, психических и интеллектуальных качеств, способностей и недостаточной разработанностью технологий определения и реализации предрасположенности и перспективности специализации юных спортсменов в данных видах спорта.

**Методы.** Потребность минимизации выявленных противоречий определяет проблему теоретико-методологического и технологического обновления системы подготовки спортивного резерва, обеспечивающего природосообразность оздоровительных, обучающих, воспитательных, тренирующих и соревновательных воздействий при занятиях олимпийскими видами спорта.

Возникает необходимость модернизации программ спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР в различных видах спорта. При этом программы должны выполнять функцию интеграции науки, образования и практики.

Анализ и обновление литературных источников, документальных материалов и практического опыта позволяет выделить основные положения данных программ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Структура и содержание примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР включает:

1. Основные понятия в сфере спортивной подготовки.

2. Пояснительная записка (специфические особенности скоростного бега на коньках; основополагающие принципы для построения модернизированной программы; структура программы; цель и задачи начальных этапов многолетней подготовки).

3. Методологические основы программы (системное влияние на спортивный результат социально-экономических, биологических, интеллектуальных и технологических факторов; основы теории адаптации и закономерности развития кинезиологического потенциала детей, подростков и юношей). Природосообразный подход к спортивной подготовке и основные ее правила.

4. Нормативная часть:

4.1. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса;

4.2. Режим работы: этапы и года обучения, минимальный возраст и условия зачисления в спортивную школу и перевода на следующий этап многолетней подготовки, минимальное число учащихся в группе.

5. Методическая часть:

5.1. Возрастные особенности развития организма и динамика спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины);

5.2. Виды подготовки: оздоровительно-корректирующая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая (интеллектуальная) подготовка, специальная (интегральная) подготовка;

5.3. Педагогические воздействия

5.3.1. Практические воздействия (средства спортивной подготовки; методы спортивной подготовки, направленные преимущественно на освоение спортивной техники; методы спортивной подготовки, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств и способностей; режимы (зоны интенсивности) выполнения нагрузок.

5.3.2. Словесные воздействия: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

5.3.3. Наглядные воздействия: показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеомagneтофонные записи, методы ориентирования световые, звуковые и механические лидирующие устройства.

5.4. Учебный план (цель, задачи, общий объем задаваемых нагрузок, виды подготовки, их содержание и соотношение, план-график по годам обучения, отбор и ориентация): спортивно-оздоровительный этап; этап начальной подготовки; этап предварительной базовой подготовки; этап специализированной базовой подготовки; группы спортивного совершенствования. При этом должны быть реализованы следующие положения. Первое, строгое увязывание системы тренировки специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта или спортивной дисциплины. Даже на ранних этапах многолетнего спортивного совершенствования необходима строгая взаимосвязь средств и методов тренировки, соотношения нагрузок различной направленности с требованиями планируемой в дальнейшей узкой специализации. Выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительных нагрузок, не соответствующих требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения выдающихся результатов.

Второе, максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определение рациональной структуры соревновательной деятельности и др. Это требует повышенного внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования, разработке индивидуальных программ подготовки, умелого сочетания индивидуальной и групповой форм работы. Обеспечение строго сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов [3].

6. Планирование (построение, программирование, конструирование) подготовки в течение года на различных этапах многолетней подготовки (направленность, суммарная нагрузка, варианты периодизации, закономерности долговременной адаптации, структура комплексно-параллельная и сопряженно-последовательная, блоковая формы организации нагрузок); принцип «ограниченно-го максимума нагрузки».

6.1. Планирование (построение, программирование, конструирование) программ мезоциклов на различных этапах многолетней подготовки (типы мезоциклов, суммарная нагрузка, структура и содержание, закономерности устойчивой адаптации – реализация текущего адаптационного резерва).

6.2. Планирование (построение, программирование, конструирование) программ микроциклов на различных этапах многолетней подготовки (типы микроциклов и их структура, закономерности срочных адаптационных реакций, воздействие на организм конькобежцев занятий с различными по величине и направленности нагрузками, сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками, особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня).

6.3. Планирование (построение, программирование, конструирование) программ занятий на различных этапах многолетней подготовки (общая структура занятий, вводно-подготовительная, основная и заключительная части, основная педагогическая направленность занятий — основные и дополнительные, избирательного и комплексного воздействия, с последовательным и параллельным решением задач; нагрузки в занятиях — большая, значительная, средняя и малая; типы занятий — учебные, тренировочные, учебно — тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные; формы организации занятий — индивидуальная и групповая, свободная, круговая и стационарная).

7. Контроль в спортивной подготовке (цель, объект и виды контроля, требования к контрольным показателям, контроль различных видов подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок).

8. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (тренировка и соревнования при различных погодных условиях, тренировка и соревнования в разное время суток, основные направления профилактики заболеваний и травм).

9. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (использование средств восстановления и стимуляции работоспособности, основы рационального питания, спортивный инвентарь и условия подготовки и соревнований, тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в системе подготовки).

10. Приложения (примерные модели отдельных комплексов упражнений, занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов).

11. Литература.

**Выводы:** На наш взгляд, изложенный в методической части программы материал целесообразно представить по следующей схеме: Этапы (спортивно-оздоровительный, начальный, предварительный базовый, специализированный базовый и подготовки к высшим достижениям) многолетней подготовки (для каждого этапа): цель, задачи, возрастные особенности, виды подготовки (их содержание и соотношение), педагогические (практические, словесные, наглядные) воздействия (средства, методы тренировки и обучения; режимы выполнения нагрузок), планирование (многолетнее, годовое, текущее и оперативное), контроль, экстремальные условия, внутренировочные и внесоревновательные факторы, приложения.

### **Литература:**

1. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация /А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 279с.

2. Куликов, Л.М. Управление подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне / Л.М. Куликов, В.М. Болотов, В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 27–31.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808с.