

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ: ОБРАЗОВАНИЕ И КАРЬЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Н.Г. Кручинский¹ radoeeb@gmail.com, **В.В. Маринич¹**, **Т.В. Маринич¹**, **С.В. Власова¹**,
И.Е. Анпилогов¹, **В.Ф. Евчик²**, **И.М. Денисова²**, **А.И. Синкевич²**, **В.Н. Легковец³**,
А.Н. Калечко³, **Н.Н. Блищик³**, **О.М. Макарина³**

¹Полесский государственный университет

²Лицей учреждения образования “Полесский государственный университет”

³Учебно-спортивное учреждение “Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по гребным и парусным видам спорта”

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по экспериментальному проекту “Апробация модели обучения учащихся в лицее учреждения образования “Полесский государственный университет” в системе подготовки по гребным и водным видам спорта” на примере специализированного по спорту класса. Предложены подходы по оптимизации образовательного и тренировочного процесса, способные повысить их эффективность. Разработанная в рамках реализации проекта технология научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса продемонстрировала свою эффективность как в организации тренировочного процесса – повышение спортивного мастерства учащихся, так и сохранении их состояния здоровья.

Ключевые слова: молодёжный спорт, эксперимент, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение, программа, тренировка.

Современное развитие спорта характеризуется непрерывным ростом спортивных результатов, которые обеспечиваются нарастанием интенсивности и объёмов тренировочных нагрузок. Стремление к наивысшему уровню спортивных показателей заставляет спортсменов подталкивать себя к пределу собственных возможностей. Такой подход может повлечь за собой ряд серьезных проблем, приводящих к ухудшению как спортивных результатов, так и состояния здоровья спортсменов, особенно в молодежном спорте [4]. Спортсмены начинают тренироваться с раннего возраста, и тренировочный процесс в большинстве видов спорта длится практически круглогодично, а период отдыха между сезонами становится все короче. При этом достаточно хорошо известно, что ранняя специализация в спорте приводит к столь существенному росту спортивных травм, что может быть признана самостоятельным фактором риска [5]. По нашему мнению, юные спортсмены, приступившие к систематическим высокоспециализированным тренировкам в период до начала пубертата, при моделировании структуры и объема нагрузок квалифицированных атлетов быстро достигают высоких результатов [1, 2]. При этом, как правило, раннее показанные спортивные достижения очень часто приводит к стагнации дальнейшего спортивного развития и, возмож-

но, полной остановке роста спортивного результата, и, как следствие, раннему завершению спортивной карьеры при сохраненном, но не раскрытом потенциале своих возможностей. Так, исследования, проведенные в США в плавании [7], показали, что вероятность достижения результатов в будущем у успешного пловца 10-12 лет составляет менее 1%. Это означает, что талантливый ребенок среди сверстников наверняка не достигает высокого результата во взрослом состоянии. Высокие достижения детско-юношеского спорта с немалой вероятностью будут потеряны.

Установлено, что период подготовки к первому участию в престижных соревнованиях международного уровня занимает в среднем 8-10 лет. Следует указать, что возраст, когда возможно проявление высокого спортивного результата в циклических видах спорта у мужчин, составляет 18-23 года – это период первых серьезных успехов. Период наивысших спортивных результатов – оптимальных достижений – 24-30 лет и старше [6]. Следовательно, наиболее оптимальный возраст специализации для последующей постановки задач высоких достижений на крупных соревнованиях не может быть моложе 13-15 лет для спринтеров и 15-16 лет для стайеров. Разумеется, “массовым спортом” должны заниматься все дети с раннего возраста, а данные возрастные границы обозначены для начала специализированной подготовки в таких «профессиональных» учреждениях, как ДЮСШ или СДЮСШОР [3].

В этой связи вырисовывается весьма трудоемкая комплексная задача: сохранение высоких результативности и работоспособности спортсмена в сочетании с предупреждением, профилактикой и лечением состояний переутомления и выгорания (перетренированности), травматизма и заболеваний. При этом сохранение работоспособности должно обеспечиваться адекватным построением учебно-тренировочного процесса, а медико-биологическое сопровождение подготовки – оптимальным сочетанием доступных и эффективных методов восстановления, профилактики и лечения [1, 2, 4-6].

С целью решения вышеприведенной комплексной задачи была сформулирована концепция подготовки высококвалифицированных спортсменов, включающая этап перехода к спорту высоких достижений путем максимального здоровье-сбережения и карьерной мотивации юных спортсменов [2]. Реализация концепции проходила в рамках экспериментального проекта Министерства образования “Апробация модели обучения учащихся в лицее учреждения образования “Полесский государственный университет“ в системе подготовки по гребным и водным видам спорта“. Цель проекта предусматривала проведение оценки эффективности и целесообразности организации образовательного процесса, сочетающего обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс по гребным и водным видам спорта, на базе созданного специализированного спортивного класса. Важными составляющими этого процесса являлись возможность научно-педагогического и медико-биологического сопровождения спортивной подготовки, развитие положительной мотивации спортивной и учебной деятельности учащихся и подготовка конкурентно-способного спортивного резерва.

В процессе выполнения проекта отмечались положительная динамика в результатах учебно-тренировочной и учебной деятельности, сохранение на должном уровне показателей функционального состояния учащихся, препятствующих переутомлению, и формирование положительного отношения к предложенной организации образовательного процесса.

В качестве основных результатов проведенных внедрений и инноваций следует отметить разработку специальной технологии комплексного научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса именно в молодежном возрасте. Лицейсты находящегося под наблюдением спортивного класса показали и рост спортивного мастерства: 1-3 человека, как правило, из 13 зачисляемых в спорткласс, имели спортивную квалификацию КМС, а по его окончании (11-й класс) звание КМС получили 80 учащихся и звание МС – 14 человек. Кроме того, из восьми состоявшихся выпусков специализированного по спорту класса только один учащийся имел ограничения в занятиях спортом по медицинским показаниям. Считаем, что именно разработанная программа обеспечения подготовки способствовала росту мастерства при сохранении состояния здоровья без форсирования подготовки юных атлетов.

Остановимся на элементах программы более подробно. основополагающий принцип организации работы по научно-методическому и медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов высокого класса заключается именно в комплексном междисциплинарном подходе к

организации обследования. Во главу угла при реализации программы комплексного обеспечения подготовки поставлен *тренировочный процесс спортсмена*.

Собственно тренировочный процесс реализовывали личные тренеры при консультативном участии со специалистами университета в рамках комплексных и этапных обследований, по результатам которых проводится коррекция тренировочного процесса.

Специалисты кафедр ПолесГУ обеспечивают функциональную диагностику состояния атлета именно для оценки его физической формы и резервных возможностей кардио-респираторной системы, на основе которой совместно с тренерами вырабатываются рекомендации по ведению тренировочного процесса. Оценка состояния кардио-респираторной системы и функционального состояния спортсмена [ЭКГ, тестирование на тредмиле (велоэргометре, гребном и/или плавательном тренажерах), спирометрия и определение содержания окиси азота (NO в выдыхаемом воздухе)] дополняются гематологическими (общий анализ крови), биохимическими обследованиями [уровень лактата, глюкозы крови и других биохимических, иммунологических и гормональных параметров крови]. К этому комплексу обследований добавляются антропометрия, компонентный состав тела и нейромيوграфия. В обязательном порядке выполняется психологическое тестирование в динамике учебно-тренировочного процесса. Все вышеперечисленные методики могут проводиться как в динамике в течение годового цикла подготовки (обучения), так и для нагрузочного тестирования.

С момента поступления в специализированный по спорту класс лица ПолесГУ учащиеся вовлекаются в образовательный и общественные процессы университета: кружки по интересам, научное общество, олимпиады по изучаемым предметам. Лицеисты к концу обучения могут выбрать дальнейшее обучение в университете не только на степень бакалавра, но и в магистратуре и аспирантуре. При этом для учащихся спортивного класса предлагаются не только специальности на факультете организации здорового образа жизни: тренерская работа, физическая реабилитация, адаптивная и лечебная физическая культура, но и специальности на факультете экономики и финансов (спортивный менеджмент) и инженерном факультете (информационные и компьютерные технологии) с аналогичной схемой продолжения образования. Студенты факультета здорового образа жизни в рамках программы бакалавриата могут получить и дополнительное образование на факультете дополнительного образования. Например, студенты, обучающиеся по специальному адаптивной физической культуре, могут получить квалификацию тренера-преподавателя по одному из 5 видов спорта.

Заключение. Таким образом, оптимизация подготовки юных спортсменов в рамках экспериментального проекта модели обучения учащихся в лицее ПолесГУ отражает инновационный подход в системе подготовки по гребным и водным видам спорта и способна организовать и оценить эффективность образовательного процесса, сочетающего обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс. Предложенная авторами технология научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов продемонстрировала свою эффективность как в организации тренировочного процесса – повышение спортивного мастерства учащихся, так и в сохранении их состояния здоровья.

Список использованных источников

1. Анпилогов, И.Е. Аналитический взгляд на проблему подготовки резерва в циклических видах спорта в период интенсивного роста: комплексный подход, основанный на индивидуальных особенностях атлета / И.Е. Анпилогов, Н.Г. Кручинский // *Здоровье для всех*. – 2022. – № 1. – С. 30-34.
2. Кручинский, Н.Г. Инновационный подход в системе подготовки спортсменов высокого класса в молодёжном спорте / Н.Г. Кручинский, В.В. Маринич, В.П. Губа // *Спортивно-педагогическое образование*. – 2019. – № 1. – С. 61-64.
3. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
4. Платонов, В.Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И.А. Большакова // *Наука в олимпийском спорте*. – 2013. – Вып. (2). – С. 37-42.
5. Результаты последних исследований в области спортивной медицины – ранняя специализация в спорте опасна [источник цитирования – https://sportdoktor.ru/news/Rannyyaya_specializaciya_v_sporte.html – дата доступа: 25 августа 2022 года, 15:12].

6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Сулова Ф. П., Сыча В. Л., Шустина Б.Н. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

7. Sokolovas, G. Long-termtraining in swimming / G. Sokolovas, L. Herr // Coaches Quarterly. – 2003. – Vol. 8. – № 2. – P 15-19.