

# **СИСТЕМА УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

**В.П. Губа**

Смоленский гуманитарный университет, Россия, rodin67@bk.ru

До сих пор в большинстве проводимых исследований оценка полученных результатов проводится на основе сравнения величин прироста оцениваемых параметров спортсменов в командах или индивидуально, а динамика положительных сдвигов свидетельствует об эффективности выбранного тренировочного процесса.

А надо ли добиваться более выраженного уровня подготовленности индивидуума среди сверстников, не приведет ли это к преждевременному форсированию высокого результата у юных спортсменов, задавали себе и другим вопросы, ведущие отечественные и зарубежные специалисты.

Предлагая в свое время критерии и требования к оценке различных видов подготовленности (физической, технической и тактической) в детско-юношеском спорте, уже был сделан широкий шаг вперед в оптимальности и эффективности конкретного выбора необходимого учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Однако время неумолимо движется вперед и рас-

ставляет свои акценты в подготовке высококвалифицированных как юных, так и взрослых спортсменов.

Так в целом ряде бывших «сезонных» видов спорта (футбол, коньки, легкая атлетика и т.д.) как таковой стала отсутствовать грань «сезонности» вследствие чего спортсмену приходится себя «держат» в форме в течение года. Переходы от подготовительного этапа к соревновательному с небольшими паузами на отдых, а уже только на восстановления может проходить по несколько раз за сезон. Спортсмен готовится уже не к одному, а к нескольким главным стартам сезона и только это является основой в выборе оптимальных критериев современности его подготовки.

В течение времени, вслед за снижением морфофункциональных среднестатистических параметров подрастающего поколения, как основы спортивного отбора в сравнении со сверстниками еще 15-20 летней давности, изменяются и модельные показатели спортсменов высших квалификаций, парадоксально, в тоже время, что росто-весовые и функциональные показатели особенно в игровых видах спорта значительно выросли. Безусловно это связано со значительным шагом вперед системы отбора и внутривидовой ориентации в конкретном виде спорта и его разновидности (футбол, мини-футбол, пляжный футбол и т.д.).

Ранее принятые суждения о том, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои возрастные границы, тоже с течением времени утратили актуальность. В целом ряде видов спорта увеличивается возрастной диапазон победителей основных соревнований современности: чемпионатов Европы, Мира, Олимпийских игр он становится на столько велик (стрельба, конный спорт, плавание и т.д.), что статистика оптимального возрастного критерия просто не приемлема и если раньше была замечена тенденция к явному омоложению рекордсменов, то сейчас рекордсмены имеют возраст далеко не юношеский и даже не молодежный.

С расширением и введением в программы соревнований большого числа возрастных групп у спортсменов появилась возможность продлить свое активное двигательное долголетие, за счет этого многие из них достаточно долго сохраняют высокую спортивную форму. Вследствие чего только ретроспектива анализа многолетней динамики результатов сильнейших спортсменов и может привести к установлению, каких-либо среднестатистических модельных показателей на которые в последствие можно опираться в выборе подготовки.

Разрабатывая систему подготовки, специалисты должны иметь конкретные контрольные ориентиры по времени, результату, а также потенциальным возможностям юного спортсмена при этом, безусловно имея все данные генетики и морфобиомеханики для оценки эффективности выполняемой работы в каждом конкретном случае.

Анализ исследований передовой спортивной практики и собственных морфобиомеханических и педагогических экспериментов показал, что выделяются две методические детерминанты совершенствования процесса спортивного отбора, ранней внутривидовой ориентации и индивидуализации в подготовке основываясь на конкретном виде спорта:

- обязательное пространственное и временное морфобиомеханическое тестирование детей (желательно до периода биологического созревания);
- типовой подход способствующий эффективной ранней внутривидовой ориентации.

Первая методическая детерминанта основана на выявленной закономерности о гетерохронности и высокой вариативности роста и развития морфобиомеханических показателей ребенка как правило первого и второго периода детства.

Вторая особенность ранней ориентации детей вытекает из анализа результатов лонгитудинальных исследований. Выявленные объективные закономерности указывают на необходимость пересмотра традиционного представления о равномерности и взаимообусловленности прироста с возрастом росто-весовых показателей и функциональных (скоростно-силовых) двигательных способностей.

В результате продольных (лонгитудинальных) исследований проверена и подтверждена перспективность использования метрической схемы соматотипирования и ее высокая оценка морфобиомеханической составляющей ранней ориентации детей в виды спорта.

Удалось еще раз подтвердить мнение о том, что наиболее информативны по прежнему остаются габаритное и компонентное варьирование в зависимости от выбранного вида спорта. Также был доказан необходимый минимум выявления трех основных конституциональных (соматических) типов для создания групп при проведении учебно-тренировочных занятий и различных педагогических экспериментов по формированию и обучению спортивным умениям детей, а также целью дальнейшего направленного совершенствования их физических способностей.

Применение системы комплексного педагогического и биомеханического контроля при проведении внутривидовой ориентации в работе тренера-педагога позволило расширить границы ее использования и наметить новые пути в прогнозировании роста и развития ребенка, оценке соответствия его тому или иному виду спорта, а также подборе групп видов спорта, отвечающих его морфобиомеханическим особенностям.

Предлагая систему в виде примерной схемы программы индивидуальной подготовки спортсменов разного возраста и подготовки с дальнейшей ее реализацией учитывая и пересматривая в духе времени некоторые аспекты тренировочного и соревновательного процессов конкретизируем некоторые пути для обсуждения данной проблемы:

- установление положительной возможности ранней специализации и ориентации ребенка в виде спорта;
- определение оптимального возрастного периода достижения наивысшего результата для конкретного вида спорта;
- определение оптимальных тестов и критериев ранней ориентации и отбора в конкретном виде;
- границы временного периода достижения максимального результата, а также уровня морфофункциональных, психологических и технических параметров в избранном виде спорта.

Анализируя процесс развития двигательных способностей и отмечая в принципе его как относительно короткий промежуток времени необходимо конкретизировать еще ряд спорных моментов:

- поиск юных талантов должен осуществляться одновременно с оценкой моторики, психологического статуса и биологического возраста юного спортсмена;
- начальный процесс адаптации к спортивным занятиям не должен осуществляться только в выбранном виде спорта, необходимо разнообразие двигательной активности;
- как ранняя так и углубленная специализация должны начинаться только при наличии полной информации о реальном состоянии юного спортсмена, а также его потенциала определенного тренером и другими специалистами;
- систематическое тестирование спортсмена с учетом биологического возраста и сравнение его со сверстниками;
- планирование тренировочной нагрузки с учетом состояния развития и уровня полового созревания на всех этапах тренировочного цикла;
- предоставление возможности юному спортсмену перехода из одного вида спорта в другой при наличии морфофункционального, биомеханического и психологического несоответствия уже выбранному виду;
- в зависимости от выбранного вида спорта и занятий учитывая фактор психологической усталости, предоставление плановых периодов отдыха;
- недопустимость требований к результату у занимающихся на 1-3 годах обучения и тренировки.

Таким образом, создавая систему подготовки модельный индивидуальный профиль для каждого юного спортсмена с целью определения его соответствия в последствии модели - идеалу для каждого возраста и выбранного вида спорта удастся определить не только текущие имеющиеся способности, но и выявить в динамике перспективу потенциальных возможностей столь необходимую специалистам и тренерам в их большинстве случаев непредсказуемый по конечному результату работе.