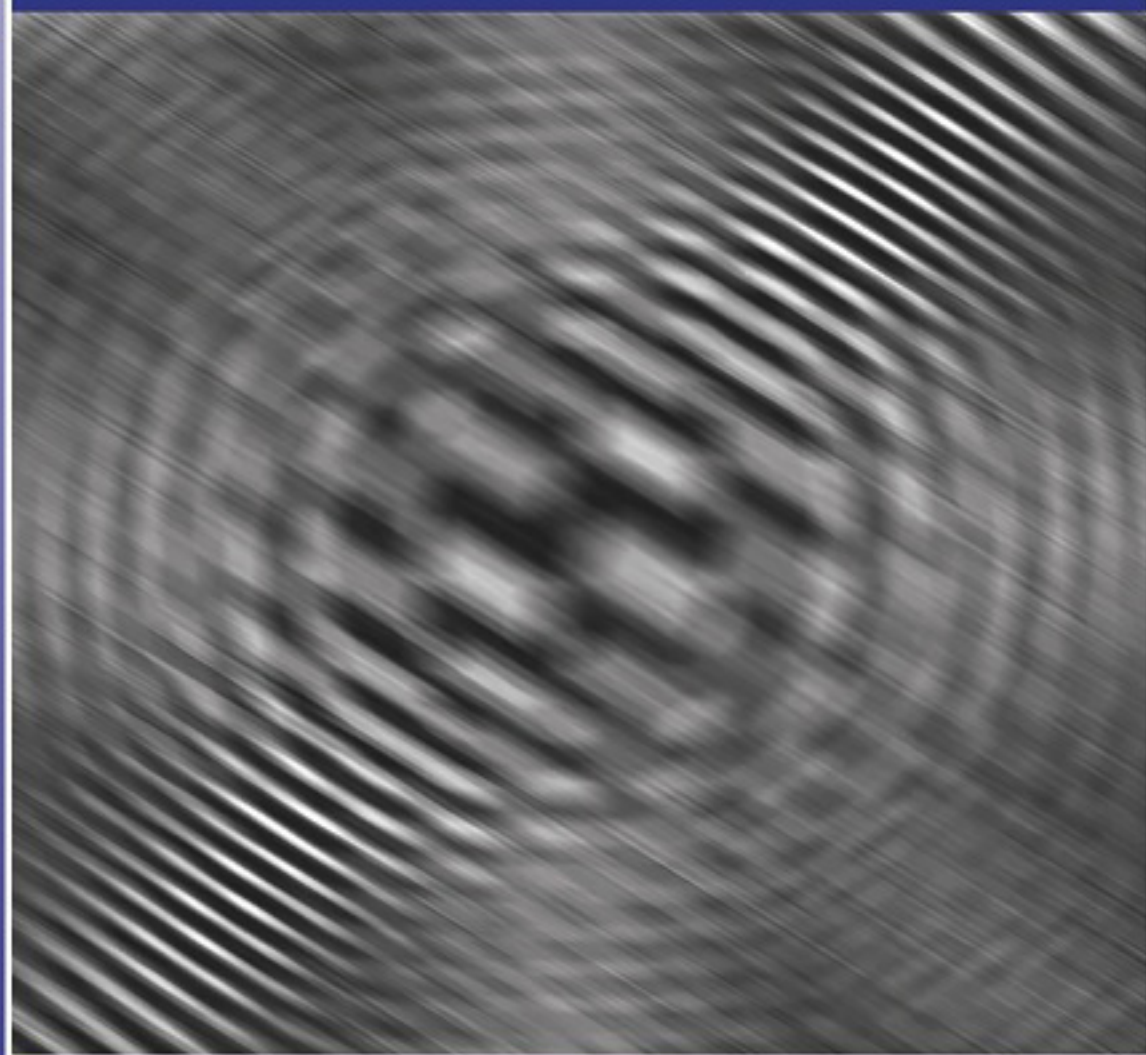


В.Г.Никитушкин, Ф.П. Суслов

---

# СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: теория и методика

Учебное пособие



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Виктор Никитушкин

**Спорт высших достижений:  
теория и методика.  
Учебное пособие**

«Спорт»

2017

УДК 796/799  
ББК 75.1

**Никитушкин В. Г.**

Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие /  
В. Г. Никитушкин — «Спорт», 2017

ISBN 978-5-9500178-0-3

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам спортивной подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессий тренера-преподавателя по виду спорта. Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, тренерам, преподавателям физического воспитания.

УДК 796/799  
ББК 75.1

ISBN 978-5-9500178-0-3

© Никитушкин В. Г., 2017  
© Спорт, 2017

# Содержание

Введение	6
Глава I. Общая характеристика спорта	8
1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта	8
1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире	12
1.2.1. Социальные функции спорта	12
1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения	15
Массовый общедоступный спорт	15
Спорт высших достижений	16
1.3. Характеристика системы спортивной подготовки	19
1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития	23
1.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте	23
1.4.2. Тенденции развития спортивных достижений	26
1.4.3. Особенности определения спортивного результата	27
Глава II. Тенденции и перспективы развития видов спорта в современных условиях	29
2.1. Игровые виды спорта	29
2.2. Легкая атлетика	36
2.3. Спортивные единоборства	41
2.4. Циклические виды спорта	44
2.5. Сложно-координационные виды спорта	49
Глава III. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	52
3.1. Соревнования – основа существования спорта	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов**  
**Спорт высших достижений:**  
**теория и методика**

© В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов, 2017

© Издательство «Спорт», 2017

## Введение

Современная система подготовки спортсменов сформировалась как учебная и научная дисциплина в результате длительного развития теории и практики спорта. На первых этапах ее развития основное внимание авторы пособий уделяли системе спортивной тренировки как фундаментальной части данной научной дисциплины. Усложнение системы подготовки спортсменов, использование для ее обоснования целого комплекса научных дисциплин: педагогики, психологии, социологии, экономики, биологии, физиологии, биохимии, биомеханики, морфологии, гигиены, спортивной медицины, математики и кибернетики – заставило авторов более широко взглянуть на проблемы теории и методики спорта и включить в его состав семь разделов: общая характеристика спорта и спортивной подготовки; тенденции и перспективы развития видов спорта в современных условиях; система спортивных соревнований и соревновательной деятельности; система спортивной тренировки; система спортивной тренировки в экстремальных условиях; построение процесса спортивной подготовки и управление системой совершенствования спортсмена.

В основу излагаемого материала положены достижения отечественной школы спорта, изложенные в трудах известных теоретиков, практиков и организаторов спорта – Н. Г. Озолина, А. Д. Новикова, А. А. Тер-Ованесяна, В. М. Дьячкова, В. М. Зациорского, Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова, И. П. Ратова, Н. И. Пономарева, Л. С. Хоменкова, С. М. Вайцеховского, М. Я. Набатниковой, В. В. Кузнецова, М. А. Годика, В. Л. Сыча, В. С. Келлера и других.

На современном этапе развития спорта специалисты ориентируются на поиск новых путей повышения эффективности спортивной подготовки – С. В. Алексеев (2015), В. Б. Иссурин (2016), В. Я. Игнатъева (2016), В. Г. Пашинцев (2016), В. Н. Платонов (2014, 2015), А. В. Починкин (2006), В. И. Столяров (2014), В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин (2016) и др.

В предлагаемом учебном пособии сообщаются не только устоявшиеся знания, но и материалы, отражающие определенные противоречия в знаниях, накопленных специалистами различных научных школ и направлений. Эти сведения также необходимы молодым специалистам, вступающим на самостоятельный тренерский путь.

Современный спорт давно вышел за пределы одного или нескольких стран, спортивные проблемы тесным образом переплелись с социальными проблемами развития всего общества. Это накладывает отпечаток на его развитие во всех странах мира; поэтому успешно выступить на крупнейших международных соревнованиях стремятся все участвующие спортсмены. В связи с этим в последнее время теория и методика спортивной тренировки бурными темпами развиваются в мире.

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

В Стратегии сформулирована основная задача развития спорта высших достижений на долгосрочный период – вхождение в тройку призеров спортивных сборных команд страны на Играх Олимпиад в неофициальном общекомандном зачете.

В систему тренировки спортсменов высшей квалификации включаются все ее атрибуты от средств и методов тренировочных нагрузок до управления системой совершенствования спортсмена.

В тренировке спортсменов высокой квалификации главной особенностью построения процесса подготовки является совершенствование специфических качеств путем концентрации тренировочных нагрузок узкой направленности, а общефизическая подготовка использу-

ется как активный отдых и поддержание двигательных умений. Наиболее актуальным является применение более совершенных форм управления процессом подготовки путем сопоставления показателей модельных характеристик различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.

Другой момент, имеющий существенное значение в системе управления, – выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение спортсменами модельных характеристик по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов. Многовариативность методических подходов и способов повышения уровня специальной подготовленности спортсменов выдвигает целый комплекс задач, связанных с нахождением оптимальных вариантов, в наибольшей степени отвечающих поставленным целям и реально имеющимся возможностям. Отсюда вопросам планирования и нормирования тренировочных нагрузок, их эффективной структуры, соотношения различных средств подготовки и другим отводится одно из основных мест в системе управления подготовкой спортсменов.

Для оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения в ходе подготовки спортсмена используется система комплексного контроля. Его задача состоит в оценке решений после того, как они воплощены в жизнь. Контроль предусматривает постановку определенных нормативных показателей, которые должны быть достигнуты спортсменами, сравнение этих показателей с тем, что произошло на самом деле, принятие соответствующих коррективных мер и организация исполнения скорректированных программ.

Система управления в значительной степени определяет и уточняет саму проблему подготовки спортсмена.

Задача данного учебного пособия – показать сегодняшнее состояние теоретических и методических разделов спортивной подготовки. Вместе с тем отразить новые тенденции в современной науке и методике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

## Глава I. Общая характеристика спорта

### 1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта

Спорт в современном обществе отражает одну из форм культуры, способствует максимальному развитию и проявлению физических, психических и духовных качеств человека.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, без которой спорт существовать не может. Она осуществляется в соревнованиях самого различного назначения, организуемых на основе последовательно повышаемого ранга с установкой на достижение возможно более высокого спортивного результата.

Исходя из сказанного выше, *спорт в узком смысле можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.*

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, необходима достаточно хорошо отлаженная система подготовки спортсмена, осуществляемая в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями и т. п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.

Таким образом, *спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.*

В настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества, приобретая различные черты в зависимости от конкретных социальных условий.

Все это позволяет говорить о том, что спорт это действенный фактор физического воспитания, подготовки человека к трудовой и другим необходимым видам деятельности. Спорт является важным средством этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов человека и общества, упрочения и расширения интернациональных связей.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению на всех континентах земного шара множества отдельных видов спорта, которых насчитывают сейчас более 200. Только в нашей стране культивируются около 150 видов спорта, каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы, своими правилами соревнований.

Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Однако сам термин «вид спорта» и связанные с ним термины «спортивная дисциплина» и «вид программы соревнований» нуждаются в определенном уточнении, так как трактуются специалистами по-разному.

Поэтому за основу терминологии этих понятий следует взять формулировку из Олимпийской хартии.



**Вид спорта** – исторически сложившийся в ходе его развития конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая. Может включать один или несколько видов соревнований (спортивных дисциплин). Например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт, стрельба и другие.

**Спортивная дисциплина** – составная часть вида спорта, курируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности. Например, в легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метания; в борьбе: греко-римская и вольная борьба; лыжном спорте: гонки, двоеборье, прыжки на лыжах. Состоит из видов соревнований (отдельных дистанций, отдельных весовых категорий).

**Вид соревнований** – вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, в классах яхт, весовых категориях и т. д.

Все виды спорта, получившие в настоящее время широкое распространение в мире, можно разделить по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп (по Матвееву Л. П., 1977).

1 группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта.

2 группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.).

Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.

3 группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).

4 группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделей, автомоделей и др.).

5 группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.).

6 группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

В спортивной практике существует и другая классификация, преимущественно относящаяся к первой группе видов спорта и основанная на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена. Она также состоит из 6 групп.

1. Скоростно-силовые виды спорта. К ним относятся прыжки, метания, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах, спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках и велоспорте и др.

2. Циклические виды спорта, требующие преимущественного продления выносливости, с продолжительностью соревновательного упражнения свыше 1,5 мин (бег, плавание, ходьба, гребля, лыжи, коньки, велосипед, триатлон).

3. Сложно-координированные виды спорта, в которых оценивается сложность и красота выполняемых движений (гимнастика спортивная, художественная, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, акробатика, конный спорт, горнолыжный спорт и др.).

4. Спортивные игры, как одиночные, так и командные.

5. Единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование, кикбоксинг, восточные единоборства).

6. Многоборья – состоящие из упражнений, относящихся к разным группам (легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье, современное пятиборье и др.).

Для осуществления эффективной соревновательной деятельности и достижения общественнозначимых, личных и командных результатов необходима четко отлаженная система подготовки спортсмена. По-другому ее можно определить как сумму подсистем, отражающих систему соревнований, тренировки и дополнительных факторов, повышающих и оптимизирующих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

Основной формой подготовки спортсмена в этой системе является спортивная тренировка, которая осуществляется в виде обязательных тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя и дополнительных, самостоятельных, проводимых под опосредованным его управлением.

***Спортивная тренировка** – это специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.*

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Необходимо подчеркнуть, что соревнования в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов (команд) выступают и как средство эффективного экономического обеспечения подготовки.

Необходимым компонентом в системе подготовки спортсмена является система отбора и спортивной ориентации. Она направлена на выявление одаренных людей и определение перспективных направлений достижения высоких результатов на основе изучения задатков и способностей спортсменов, их индивидуальных особенностей.

Кроме спортивной тренировки и соревнований в систему подготовки спортсмена входят факторы, усиливающие, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки и соревнований.

***Система подготовки спортсмена** представляет собой совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм и условий, взаимодействующих между собой в практической деятельности на основе определенных принципов, правил и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к максимальным достижениям.*

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие ***«Школа спорта»***, под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

*Спортивная деятельность* характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без вовлечения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

В связи с этим ***спортивная деятельность** – это упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.*

***Соревновательная деятельность** – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и*

*физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.*

Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования – важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

***Спортивное достижение – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.***

Спортивный и соревновательный виды деятельности, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, т. к. во всех направлениях последнего (массовый, общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение – это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание – «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Такие виды спорта, как шахматы, шашки, бридж, модельно-конструкторские дисциплины непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

В связи с этим, хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.

Спортивное движение в нашей стране и во всем мире, как правило, охватывает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, подростков, юношей, девушек и взрослых людей, занимаясь спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной спортивной специализации, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

## **1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире**

Спорт в современном мире, приобретая все большую популярность, становится, наряду с наукой, техникой, искусством, полноправным компонентом социальной жизни общества. В настоящее время трудно представить нашу жизнь без тех или иных проявлений спорта. Спорт часто рассматривают как своего рода модель общества, в определенной степени отражающую существующие реальные связи, отношения и противоречия – конкуренцию и борьбу, победы и поражения, соперничество и сотрудничество, стремление к совершенству, достижение высших результатов в деятельности, удовлетворение творческих, престижных и других интересов, которые, благодаря эмоциональной сфере в спорте, проявляются в нем наиболее ярко, в то же время, однако, приобретая порой и гипертрофированные формы.

Содержание спорта, его виды и дисциплины, а также формы организации развивались под непосредственным влиянием изменений в области производства и науки, идеологии и политики, педагогики и философии. Вместе с тем в сфере спорта всегда были представлены в специфически конкретных формах игра, труд, познание, общение.

С ростом популярности спорта спортивные достижения получают все более широкую общественную оценку. В свою очередь популярность спорта, обусловленная его гласностью и доступностью спортивного языка, зрелищностью, осознанием значимости достижений и эстетикой в широком понимании, поддерживается и часто искусственно раздувается различными социальными группами, использующими спорт для решения своих определенных задач. Значимость спортивных достижений повышается и в связи с тем, что их уровень в определенной мере отождествляется с уровнем культуры, мощью государства и его социальной системы.

Спортсмены отождествляют свои цели с задачами государства, организаций, коллективов, которые они представляют, осознают ответственность за результаты и последствия личного успеха или неудачи, их общественную значимость. С другой стороны, спорт, являясь средством самовыражения, становится и средством относительно быстрого повышения социального статуса, средством достижения материального и морального поощрения в сфере, доступной молодому поколению.

Значение спорта для всестороннего и гармонического развития личности проявляется и в том, что он является обширной областью самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта; а с другой – способствует подготовке людей к жизненной практике, т. е. к различным видам деятельности.

Спорт оказывает как опосредованное, так и непосредственное влияние на культурное и экономическое развитие общества, государства, народа, на образ жизни людей. Кроме того, он является «испытательным стендом», на котором проверяются качества человека, экспериментируются подходы к раскрытию способностей. И в этом смысле спорт уникален, поскольку никакая другая деятельность человека не может дать адекватных результатов.

### **1.2.1. Социальные функции спорта**

Термин «функция» в общественных науках связан с понятием «функционировать», действовать, воздействовать. С этой точки зрения необходимо говорить о воздействии спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей, происходящих от его сущности. Но спорт не ограничивается только этим, его функции гораздо шире. Он оказывает влияние на человеческие отношения, развивает определенные потребности личности и общества. При этом главным является всестороннее гармоническое развитие человека, что

обусловлено общей целью воспитания, предусматривающей полноценную подготовку людей к труду и другим необходимым видам деятельности.

Под функциями спорта понимаются объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Теоретики спорта выделили ряд функций, присущих современному спорту. Так, Л. П. Матвеев (1991) называет следующие специфические функции спорта – соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую и неспецифические – разностороннего физического развития, воспитания личности, подготовки к жизненной практике; спортивно-оздоровительную (рекреативную); эстетическую; функцию социализации личности и социальной интеграции, экономическую, коммуникативную.

Н. И. Пономарев (1987) выделяет базовые функции спорта, порождающие, в свою очередь, ряд производных. Им выделен ряд следующих базовых функций: соревновательная (нормативная, зрелищная, гедонистическая); оздоровительно-рекреативная (оздоровительная, подготовительная); информационно-прогностическая (информационная, познавательная, просветительская, прогностически-эвристическая, функция интеллектуализации); гуманистическая (идеологическая, политическая, социализирующая, нравственно-воспитательная, престижная, интернационально-интегративная).

При внимательном рассмотрении их видно, что в отдельных случаях авторы повторяют друг друга, называя одну и ту же функцию разными терминами.

*Специфическая, соревновательно-эталонная функция.* Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов спортивный эталон исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

*Специфическая, эвристически-достиженческая функция.* Она заключается в том, что представляет тип творческой поисковой деятельности, сопряженной с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и увеличения их (Л. П. Матвеев, 1991). Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, т. к. на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. Подобно гигантской творческой лаборатории, спорт проторяет таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтверждением этому могут быть слова лауреата Нобелевской премии Арчибалда Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

*Спортивно-оздоровительная функция (рекреативная).* Она проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Осо-

бенно ярко это выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Его роль велика и в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Наиболее заметно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высших спортивных результатов.

*Воспитательная функция.* Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности воспитателей.

Так как спорт включен в условную социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

*Экономическая функция спорта.* Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, его общей работоспособности, продлении жизни человека. В то же время составляющие функции, а именно повышение роли науки о спорте, совершенствование материально-технической базы, подготовка кадров – все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества – это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неоценима.

*Эстетическая (зрелищная) функция спорта.* Она раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложнокоординационные виды спорта, такие как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение – все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональной доходчивостью, остротой вызываемых им переживаний, затрагивающих личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоциональном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

*Функция социализации личности и социальной интеграции.* Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе включаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т. е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

*Коммуникативная функция спорта.* Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет более 200 национальных Олимпийских комитетов.

## **1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения**

Спорт в нашей стране и во всем мире развивается по двум основным направлениям:

1. Массовый общедоступный спорт.
2. Спорт высших достижений.

### **Массовый общедоступный спорт**

Массовый общедоступный спорт включает в себя: школьный и студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и рекреативный спорт, кондиционный спорт и спорт инвалидов.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в массовом общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения личного физического состояния (кондиции).

Основу массового спорта составляет школьный спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности (общеобразовательная школа, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища).

Таким образом, школьный, а затем студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также профессионально-прикладной спорт – как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

В массовое спортивное движение также входит и рекреативный спорт – как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

Спорт инвалидов служит средством их реабилитации, повышения физической работоспособности, эмоциональной зарядки в процессе общественно полезной деятельности.

Промежуточное положение в спортивном движении между массовым (общедоступным) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

По статистическим данным, в Российской Федерации число занимающихся в различных структурах дополнительного образования составляет следующее:

- ДЮСШ – 60,6 %;
- СДЮСШОР – 24,4 %;
- ШВСМ – 1,8 %;
- высшего спортивного мастерства – 0,8 %.

Таким образом, в спорте высших достижений занимается около 2 % спортсменов и работает около 3 % тренеров.

Из 3,5 млн детей и подростков, юношей и девушек только 68,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами.

В итоге современная система спортивных школ и клубов работает как на спорт высших достижений, так и на массовый общедоступный спорт.

## **Спорт высших достижений**

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины.

Достижения в «большом» спорте возможны только благодаря постоянной тренировочной работе с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из массового общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметились два направления:

1. Так называемый любительский спорт высших достижений.
2. Профессиональный спорт.



Основное отличие профессионального спорта от так называемого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта, в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальным вознаграждением за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на спортивном рынке. В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только два-три раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

*К первой группе* следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

*Ко второй* – спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на победное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача – успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

*К третьей группе* следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Представители «любительского» спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России.

Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в «чистые» профессионалы, добиться более высоких гонораров.

В XX в. спортивное движение в мире непрерывно расширялось, несмотря на пессимистические оценки ряда социологов и философов, предрекавших постепенный закат спорта высших достижений, в связи с отдельными негативными тенденциями, сопровождающими его развитие.

Если структура массового спорта не вызывает дискуссий среди специалистов, то взгляды на структуру спорта высших достижений в литературных источниках значительно различаются. Одни авторы делят его на олимпийский и профессиональный спорт, другие – на профессиональный супердостиженческий и профессиональный коммерческий и т. д. По нашему мнению, современный спорт высших достижений – это смешанный спорт, субъектами которого являются как спортсмены-любители так и спортсмены-профессионалы. В связи с этим разделять спорт высших достижений на «профессиональный» и «олимпийский» нелогично, так как на Олимпийских играх в большинстве выступают профессионалы.

Деление спорта на профессиональный супердостиженческий и профессиональный коммерческий также не соответствует положению, сложившемуся в реальной спортивной практике, т. к. большинство профессионалов имеют очень высокие спортивные результаты вплоть до мировых рекордов и выступают на соревнованиях самого различного уровня.

Таким образом, спорт высших достижений представляет собой симбиоз, объединяющий «любительский» и профессиональный спорт, субъектами которого выступают спортсмены, сохраняющие независимо от своего социально-правового статуса верность идеалам Олимпийской хартии. И все же разделение спортсменов создает определенные трудности для национальных олимпийских комитетов и национальных спортивных федераций, так как их интересы

часто расходятся с интересами менеджеров и спонсоров, с одной стороны, спортсменов и тренеров, с другой. Поэтому пока еще не найдены пути консолидации всех социальных групп – участников спорта высших достижений, особенно при подготовке к Олимпийским играм.

Успешное функционирование спорта высших достижений обеспечивается высокоорганизованной системой подготовки, включающей три главные подсистемы: соревнований, тренировки и факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности. Эта система развивается на основе закономерностей как теории спорта, так и теории систем, а управление этой системой основывается на теории управления (менеджмента).

## 1.3. Характеристика системы спортивной подготовки

### Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются: система соревнований; система тренировки; а также система факторов, повышающих эффективность их функционирования, включающих: отбор спортсменов, кадры, обеспечивающие подготовку, информационное, научное, медико-биологическое и материально-техническое обеспечение, финансирование; управление спортом и его эффективные организационные структуры, а также использование условий внешней среды. Каждый компонент этой системы имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям ее устройства, функционирования и развития.

Процесс подготовки спортсмена высокой квалификации охватывает период от 8 до 20 лет.

Эффективность процесса подготовки спортсмена во многом определяется подбором и расстановкой кадров, главным образом спортсменов, тренеров, ученых, врачей, руководителей, обслуживающего персонала, их заинтересованностью, талантом и профессиональной компетентностью.

Таким образом, система спортивной подготовки – это многофакторное явление, где компоненты, с одной стороны, имеют свое специфическое функциональное назначение, с другой – являются подсистемами, вся совокупность усилий и действий которых подчинена достижению конечных общих целей и результатов.

Важнейшим компонентом спортивной подготовки выступает *система соревнований*. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Она является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов; во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию гласности и популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, т. к. являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главными целевыми соревнованиями выступают чемпионаты России, регионов и т. д.

Эффективность функционирования системы соревнований, т. е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки обеспечивается эффективной *системой тренировки*.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

С развитием спорта и ростом спортивных достижений непрерывно повышается значение факторов, увеличивающих эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований.

Рассматривая систему подготовки спортсменов во всем ее многообразии, следует учитывать, что она создана людьми и для людей. Поэтому важнейшая цель системы – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом, способного показывать спортивные результаты мирового уровня.

*Кадры.* Прогресс отечественной системы подготовки спортсменов всегда обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать опережающие шаги в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

В условиях повышающейся конкуренции в спорте, ухудшения экологической обстановки в наиболее крупных промышленных регионах важнейшим фактором успешности подготовки является отбор перспективных спортсменов.

*Отбор* – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важным является выявление спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна выступать органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального (В. Н. Платонов, 2015).

*Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение.* Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, интернет-ресурсы.

Система выполняет следующие функции:

- выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки и прогнозирование;
- разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы спорта;
- совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;
- разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;
- разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;
- ведет подготовку и переподготовку кадров;
- обеспечивает специалистов по спорту информацией.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др. В настоящее время объем информации в мире увеличивается в 2 раза за 20 месяцев, создаются мощные информационные центры, оснащенные компьютерной техникой. В тренировочном и соревновательном процессах широко применяется диагностическая, измерительная, вычислительная, аудио- и видеоаппаратура и т. д.

*Материально-техническое обеспечение.* За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, строительством sportсооружений, тренировочных баз по видам спорта, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др.

В мире возникли многочисленные специализированные фирмы, между которыми ведется жесткая конкуренция за приоритет в разработке новейших образцов спортивных изделий. Прогресс в этой важнейшей сфере способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

В нашей стране в настоящее время по мере развития рыночной экономики создаются материальные условия для занятий спортом высших достижений в спортивных школах, центрах и клубах. Расширение внешнеэкономической деятельности позволило насытить рынок спортивной одеждой, обувью, тренажерами, оборудованием и инвентарем.

*Финансирование.* В настоящее время в России финансирование спорта осуществляется из различных источников: государственного бюджета, средств благотворительных фондов, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов. Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренным детям, подросткам, инвалидам и другим категориям населения в спортивных школах, в спортивных клубах и секциях. В последние годы осуществляется переход ряда спортивных организаций на самофинансирование и другие нетрадиционные формы хозяйствования. Расширяются права и возможности федераций, ДСО, региональных, ведомственных спортивных организаций, клубов, команд в вопросах самофинансирования, в том числе, валютном самообеспечении.

В связи с постоянным усложнением технологии и увеличением ресурсоемкости отмечается тенденция к удорожанию процесса подготовки спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего мастерства в 800–1000 раз (а в некоторых видах спорта и более), больше, чем на этапе начальной подготовки.

*Факторы внешней среды.* Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие спорта. Например, в северных районах предпочтение должно быть отдано зимним видам, в горных – горнолыжному спорту и т. д. Например, в Якутии, где преобладает население определенного морфотипа, целесообразно развивать все виды борьбы, тяжелую атлетику и нецелесообразно – баскетбол, волейбол. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

Факторы внешней среды: высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса – также влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой – значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

*Управление и организационная структура.* Система управления совершенствованием подготовки спортсмена – это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни – управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи, соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей.

Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных ее компонентов, потоки информации между ними.

Механизм управления – это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. Следует также иметь в виду, что в настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений. В условиях исключительно сложного строения организационной структуры проявляются различные тенденции: с одной стороны, интеграция, кооперирование, координация, с другой – административная и функциональная обособленность, формирование узковедомственных и узкоорганизационных целей.

## 1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития

*Спортивное достижение*, как правило, выражено победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т. д.

Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталонами оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более и более широкой массы занимающихся.

От чего же зависят спортивные достижения? Какие факторы влияют на их динамику в современном обществе?

### 1.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте

Спортивное достижение определяется многими факторами.

*Индивидуальная одаренность спортсмена.*

Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что *способности* не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а «обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности».

Врожденно обусловленным компонентом способностей является *одаренность*. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные *задатки*, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте – системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимо направленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки человека в сочетании с одаренностью, при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта, дают возможность развить определенные способности.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- составом способностей к определенному виду спорта;
- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;

– какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня.

Эти и другие многочисленные вопросы решаются в процессе многолетнего отбора в спорте как фактора, способствующего достижению высоких спортивных результатов.

#### *Степень подготовленности к спортивному достижению.*

Если индивидуальная одаренность спортсмена – достаточно консервативный фактор, поскольку в его основе лежат природные задатки, то второй фактор динамичен. Отсюда решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в определенном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда.

В этой связи спортивные достижения – это «показатель размера полезных затрат усилий спортсмена на самосовершенствование, показатель его успехов на этом пути» (Л. П. Матвеев, 1977).

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнования, колеблется в пределах от 800 до 1500 часов в год. В отдельных спортивных дисциплинах практикуются трехразовые тренировочные занятия в день. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать такие нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Таким образом, степень подготовленности спортсмена зависит от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от осознания важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

#### *Эффективность системы подготовки спортсмена.*

Научно-технический прогресс современного общества непрерывно влияет на совершенствование всей системы подготовки, предусматривает выведение ее на новый качественный уровень. Первое место в этой группе факторов, влияющих на уровень спортивных достижений, занимают научно-методические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена. Важным моментом в вопросах внедрения современной системы спортивной подготовки является информационное обеспечение всех участников этого процесса: спортсменов, тренеров, врачей и др.

В большей степени эффективность системы подготовки спортсмена зависит от выбора высококачественного оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений. История развития спорта показывает, что постоянно происходит поиск новых образцов спортивного снаряжения, его качества, условий эксплуатации, создается качественный и добротный инвентарь, различные конструкции тренажеров (механических, электромеханических, электронных), которые помогают решать в спортивной тренировке как общие, так и частные задачи. Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсме-



нов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения его спортивной работоспособности.

Важная роль в повышении эффективности системы подготовки спортсменов отводится проблемам совершенствования тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта они являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевременных разработок новых элементов и комбинаций, тактических приемов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

*Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами.*

Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, это в свою очередь повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах. В начале XX в. выдающийся французский педагог и гуманист, основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен писал: «Для того чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек специализировались в определенной области спорта; а для того чтобы 20 человек занимались в определенной области спорта, нужно, чтобы 5 человек показывали удивительные результаты». Это меткое выражение показывает обратную зависимость того, как спортивные результаты оказывают влияние на размах спортивного движения.

Однако увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом будет способствовать повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

### **Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение**

Социологические исследования показывают, что уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Как показывают исследования А. М. Максименко (2009), совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, коррелирует с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека. В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

Таким образом, спортивные достижения обусловлены многими факторами, важнейшими из которых являются приведенные выше. В целом спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

Спортивный результат как количественная характеристика имеет и самостоятельную ценность для человека.

Конечно, достигнутый результат оценивается как спортсменом, так и обществом в соотношении с масштабом и рангом соревнований, квалификацией соперников, условиями проведения соревнований и, особенно, в его сопоставлении с рекордом.

Спортивные результаты, превышающие ранее достигнутые на официальных соревнованиях определенного ранга, *фиксируются как рекорды*.

Рекорды регистрируются в тех видах спорта, в которых спортивный результат может быть определен в единицах измерения веса, длины, расстояния, высоты, числом попаданий, временем и т. п.

При этом следует отметить, что уровень рекордов у мужчин и женщин медленно сближается. В настоящее время рекордные скорости в циклических видах спорта у женщин составляют от 89 до 93 % мужских.

### **1.4.2. Тенденции развития спортивных достижений**

Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со скачками результатов, на других – с временным плато, на третьих – с постепенным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов, описанных в предыдущем разделе: внедрением новых методов тренировки, экономическими стимулами системы соревнований, совершенствованием инвентаря, оборудования, одежды, обуви, использованием новых приемов повышения работоспособности спортсмена (психологической и физиологической направленности).

Однако в общих чертах динамику роста спортивных достижений в любом виде спорта можно описать в виде логистической кривой, впервые обоснованной польскими учеными Е. Скоровским и Я. Брогли.

Эта кривая состоит из трех фаз, каждая из которых имеет свои особенности. В определенной мере эта кривая отражает историю становления вида спорта, а также индивидуальный рост мастерства спортсмена. Продолжительность этих фаз в разных спортивных дисциплинах различна.

*Первая фаза* этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четкого определения предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению.

В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладением азами техники, тактики, физической подготовленности.

*Вторая фаза* логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности.

Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем сильнее наблюдается рост спортивных достижений.

В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретения человеком спортивного и жизненного опыта.

*Третья фаза* логистической кривой связана с замедлением роста достижений как в целом в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии. Хотя отдельные достижения научно-технического прогресса могут вызвать и кратковременную «вспышку»

результатов. Такую же «вспышку» может дать и использование запрещенных препаратов (допингов).

Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лице федераций, клубов, спонсоров вкладывает большие средства в систему подготовки, поэтому рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совершенной и высокоэффективной системой тренировки, но и переориентацией системы соревнований, приобретающей все более и более коммерческие основы, а также большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, НМО, МБО, МТО и др.). В индивидуальном плане замедление роста спортивных результатов и их стабилизация связаны и с возрастом спортсмена, переходом его в группу ветеранов.

### 1.4.3. Особенности определения спортивного результата

Спортивный результат является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсмена или команды. Все виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть объединены в четыре группы.

*В первую группу* можно выделить спортивные дисциплины, в которых результаты измеряются метрическими величинами: временем, расстоянием, массой снарядов, точностью попадания в цель.

Данная группа может быть разделена на две подгруппы:

- спортивные дисциплины с относительно постоянными внешними условиями соревнований (легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный спорт на треке, стрельба и др.);
- спортивные дисциплины, связанные с непостоянными внешними условиями соревнований, с изменчивостью профиля трасс и внешних погодных условий, течениями водных потоков (лыжный, горнолыжный, парусный, конькобежный спорт, велосипедный спорт на шоссе, гребля, спортивное ориентирование, триатлон и др.).

*Во вторую группу* можно включить виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему восприятию сложности и красоты выполненных комбинаций или отдельных упражнений. Данная группа может быть также разделена на две подгруппы:

- виды спорта, в которых выставляется одна суммарная условная оценка в баллах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.);
- виды спорта, где окончательная оценка складывается из двух различных показателей. Например, прыжки на лыжах (оценка дальности полета и стиля прыжка); фигурное катание (оценка упражнения в баллах и сумма занятых мест, присужденных судьями по общему впечатлению).

*В третьей группе* можно выделить три подгруппы:

- виды спорта, в которых результат определяется конечным эффектом (счетом) за определенное, лимитированное регламентом время (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.);
- виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы (борьба, бокс, фехтование, шахматы и др.);
- виды спорта, в которых победа определяется лимитированным конечным счетом, но сам поединок не ограничен временем проведения (теннис, настольный теннис, волейбол, городки и др.).

*Четвертая группа* объединяет комплексные виды спорта – многоборья, в которых оценка результатов происходит по правилам соревнований, предусмотренным для составляющих их спортивных дисциплин.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Приведите основные понятия: вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.
2. Раскройте классификацию видов спорта по особенностям предмета состязаний.
3. Охарактеризуйте социальные функции спорта.
4. Какова структура массового общедоступного спорта?
5. Охарактеризуйте основные направления спорта высших достижений.
6. В чем состоит принципиальная разница любительского и профессионального спорта?
7. Какие группы спортсменов входят в профессиональный спорт?
8. Назовите факторы, повышающие эффективность функционирования системы тренировки и системы соревнований.
9. Назовите факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

## **Глава II. Тенденции и перспективы развития видов спорта в современных условиях**

### **2.1. Игровые виды спорта**

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне. В этой связи в Стратегии сформулирована основная задача развития спорта высших достижений на долгосрочный период – вхождения в тройку призеров спортивных сборных команд страны на Играх Олимпиад в неофициальном общекомандном зачете.

Решение этой задачи возможно при всесторонней поддержке единой государственной политики в сфере спорта высших достижений, внедрении современных форм и методов олимпийской подготовки в сборные команды России общероссийскими спортивными федерациями.

Программные принципы управления полностью оправдывают себя с точки зрения системного планирования и решения основных задач, так как обеспечивают рациональное распределение необходимых усилий и ресурсов на главных направлениях. В результате повышается экономическая и организационная эффективность, обеспечивается необходимый контроль. Социальный заказ как экономико-правовая форма реализации программ подготовки сборных команд России, обеспеченных в основном за счет средств федерального бюджета, является наиболее эффективной формой развития олимпийской подготовки по видам спорта.

Современный спорт в своем развитии основывается на всемерном повышении исполнительского мастерства, высочайшем уровне атлетизма, гибких, вариативных тактических построениях.

В многочисленных играх есть «молодые» виды спорта, такие как бадминтон, регби, пляжный волейбол, могул и ряд других, а также «старые» виды, такие как футбол, хоккей на льду и на траве, водное поло, баскетбол, волейбол, классический и настольный теннис и др. В одних видах спорта российские команды выступают достаточно успешно, в других – слабо и очень слабо.

Например, сегодня российский хоккей на траве находится в стадии стагнации после резкого замедления развития в начале 90-х годов прошлого столетия, вызванного неправильным принятием ряда политических решений руководством федерации. Решение провести квалификационный турнир среди бывших республик СССР за право представлять страну на самых крупных соревнованиях отбросило российский хоккей на несколько лет назад. Как следствие – снижение популярности олимпийского вида спорта. Только в начале 2000-х годов наметилась положительная тенденция развития хоккея на траве благодаря Постановлению Госкомспорта России № 1/11а от 13.07.1995 г. о введении видов спорта в государственные программы физического воспитания; индорхоккей (хоккей на траве в закрытых помещениях) включен в перечень видов спорта, рекомендованных к развитию в России. Хоккей на траве стал более доступным для детей и молодежи; индорхоккеем, а затем и хоккеем на траве стали активно

заниматься новые регионы. Отсутствие полей для хоккея на траве (до 2001 г. существовало только 2 поля), климатические условия, отсутствие системы подготовки тренерских кадров не позволяли развиваться хоккею на траве в нужном направлении.

В игровых видах спорта существуют различные проблемы, которые необходимо решать. От этого зависит успешность выступления команд на мировой и европейской аренах.

Говоря о тенденциях развития современной игры, следует сразу оговориться, что развитие это происходит постоянно и практически во всех разделах. Необходимо коснуться широкого круга вопросов, так или иначе влияющих на развитие игровых видов спорта. Наиболее значимые среди них следующие:

1. Тенденция эволюции правил.
2. Тенденции изменения ростовых данных.
3. Возрастные особенности современного вида спорта.
4. Изменения в технике.
5. Развитие тактики.
6. Совершенствование физической и функциональной подготовки.
7. Совершенствование психологической подготовки.
8. Повышение уровня внутреннего чемпионата России.
9. Научное обеспечение.
10. Коммерциализация вида спорта.

Главные направления в развитии видов спорта отражают постоянно происходящие процессы эволюции спорта.

Ниже рассматриваются наиболее значимые из них.

#### ***Изменение правил.***

Мировые и европейские федерации идут в направлении улучшения зрелищной привлекательности видов спорта для средств массовой информации, в первую очередь для телевидения, для зрителей, и поэтому меняют правила соревнований. На примере бадминтона: уменьшение количества линий, приобретение очков в каждом розыгрыше, перерывы в половине партии, сокращение времени матчей через увеличение скорости игры и уменьшение количества очков. На первое место вышли скоростно-силовые качества. Уменьшилась продолжительность игры на 20–30 мин. Игра стала более атлетической, скоростной и психологически напряженной. Все это ведет к изменению модели чемпиона.

Международная федерация волейбола также предпринимает изменения правил в игре. Существенно изменились правила соревнований, касающиеся счета в партии (до 25) и присуждения очка при переходе подачи, что определило значительное сокращение продолжительности игры. Теперь даже игра из пяти партий продолжается не более полутора-двух часов. В целом изменение правил игры оказало влияние на скоростно-силовую подготовку спортсменов, технико-тактическое совершенствование и психологическую устойчивость, т. к. требуют большой концентрации внимания.

Учитывая тенденции развития вида спорта, на предстоящем конгрессе Международной федерации плавания (ФИНА) следует ожидать принятия решений по изменению правил проведения игры по водному поло, а именно – уменьшение состава полевых игроков до пяти, уменьшение игровой площадки (до 25 м) и размера мяча. Все это позволит повысить результативность игры посредством возрастания динамики, увеличения скорости и подвижности маневров, увеличение ее комбинационной составляющей.

#### ***Возрастные особенности современного игрового вида спорта.***

В связи с изменением правил расширились возрастные рамки. На высшем спортивном уровне в настоящий момент выступают как молодые, так и возрастные игроки. Тенденция к омоложению спортсменов, отмечаемая в спорте, характерна для многих игровых видов спорта. Однако эта тенденция характерна прежде всего для индивидуальных видов спорта. Так, в тен-

нисе отдельные спортсмены и спортсменки основного состава из-за травм, преследующих их в течение всего сезона, значительно снижают уровень спортивных достижений; поэтому резервный состав сборной команды РФ, состоящий из молодых спортсменов, очень часто выезжает на сборы и соревнования.

Спортивные игры в этом вопросе стоят особняком. Баскетбол во всяком случае подтверждает тот факт, что высоких результатов на самых высоких мировых и континентальных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты и кубки мира, Мировая лига, чемпионаты Европы, добиваются команды более опытные, прошедшие 3–5 лет совместных выступлений с молодыми игроками на самом высоком уровне, высокорослые, с хорошими бросковыми показателями.

**Изменения в технике.** В области техники заметны изменения, связанные прежде всего с ускорением выполнения технических приемов. Скоростная техника – основное направление совершенствования техники. Вторая тенденция развития в технике – это ее рациональность.

Меняется техника в направлении ускорения игры за счет увеличения скорости и резкости удара, повышения исполнительского мастерства теннисиста, волейболиста, бадминтониста. При этом наблюдается постоянная тенденция к повышению скоростных игровых действий с приоритетом быстрого прорыва в баскетболе и раннего нападения в волейболе при определенном «упрощении» тактических схем игры и уменьшении времени их реализации. Акцент делается на силовое нападение. Это, очевидно, вызвано, с одной стороны, подбором более мощных и рослых нападающих, а с другой – явным улучшением игры в защите. Кроме силового нападения заметно оптимальное применение обманов.

Говоря о тенденции в развитии техники в будущем наиболее вероятно можно выделить два направления – рациональная и скоростная техника. В тоже время команды оснащены современной техникой владения мячом, показывают высокую двигательную активность в игре без мяча, владеют разнообразной тактикой и высоким оперативным мышлением, обладают волевой активностью и психологической устойчивостью. Особенно следует выделить возросший атлетизм игроков и универсализацию в игровом амплуа.

Постоянная оптимизация техники, связанная с совершенствованием специализированного оборудования, которое позволяет отслеживать малейшие изменения технических показателей. Команды, имеющие в своих рядах высококлассных игроков, оснащены современными техническими средствами контроля и анализа игры. Целые бригады помощников работают на главного тренера команды. В игре без мяча команды используют разнообразные варианты прессинга, тактика которого сопряжена с высоким оперативным мышлением, волевой активностью и психологической устойчивостью.

**Изменения в тактике.** Повышение тактической подготовленности при нестандартных вариативных тактических построениях связано с повышением требований к месту проведения соревнований, а также совершенствованием спортивного инвентаря. Управление игрой и тактические нестандартные и неожиданные решения тренера в ходе игры – важнейшие и подчас решающие условия успеха.

В игровых видах спорта, таких как настольный теннис, баскетбол, основными задачами тактической подготовки являются:

- совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства в расширенном диапазоне игровых действий;
- увеличение вариативности тактических действий в нападении и контрнападении с учетом тактики противника.

В баскетболе, волейболе, водном поло:

- увеличение вариативности групповых и командных тактических действий в защите и нападении с учетом тактики противника;
- наличие новых тактических комбинаций и домашних заготовок;

- эффективные и результативные контратаки;
- мышление на опережение соперника при позиционном нападении;
- результативный розыгрыш «лишнего» игрока при удалении в команде соперника;
- успешная оборона в меньшинстве;
- введение в тактический арсенал команд своеобразных «изюминок», т. е. заранее подготовленных, неожиданных для соперника смен тактического рисунка игры;
- оперативное управление тренером игровым составом команды для изменения тактического рисунка игры, исходя из необходимости внесения коррекции в состав команды в связи с возникшей игровой обстановкой и целесообразности реализации опережающих тактических ходов по отношению к сопернику;
- поиск неординарных тактических решений управления игрой тренером – высочайший профессионализм в условиях стрессорного напряжения исхода ответственных соревнований.

#### ***Совершенствование физической и функциональной подготовки.***

Непрерывное совершенствование физической подготовки и структуры тренировочного процесса во всех звеньях, прежде всего за счет четкого индивидуального планирования различных этапов и соотношения основных средств на этих этапах, привело спортсменов к ее повышению.

В последние годы этому элементу подготовки уделяется очень большое внимание всеми национальными и клубными командами, которые ставят перед собой высокие задачи. Кроме проведения специализированных сборов по физической подготовке заметна тенденция к самостоятельной индивидуальной работе в этом направлении. Причем внимание функциональной и скоростно-силовой подготовке уделяется если не ежедневно, то уж еженедельно. На вооружении спортсменов новые тренажеры, аппаратура для совершенствования скорости лета мяча, точности паса и др. игровых элементов. В игровых видах спорта в отдельных командах стали проводить учебно-тренировочные сборы по ОФП в условиях среднегорья; в большинстве ведущих команд в каждом микроцикле выделяются специализированные тренировки или отдельное время для этого. Заметна тенденция к индивидуализации работы по физической подготовке с учетом игрового амплуа.

Можно с уверенностью сказать, что в дальнейшем внимание к этой очень важной части подготовки спортсменов снижаться не будет. По нашему мнению, будет повышаться роль самостоятельной, индивидуальной работы, т. е. будет повышаться профессионализм и универсализм спортсменов.

Увеличение календаря соревнований привело к интенсификации соревновательной деятельности. Возросла скорость игры, что вынудило спортсменов концентрироваться на отработке узкопрофильных элементов.

***Совершенствование психологической подготовки.*** В спорте высших достижений разработана и применяется технология опережающего развития основных факторов спортивной подготовки, где одним из основных является психологическая подготовка. Реализация системы опережающего развития представляет собой такое построение системы подготовки, которое позволяет достигнуть к заданному периоду времени преимущества над основными соперниками за счет тех элементов системы, которые оптимальны для сложившегося отдельного спортсмена в индивидуальных видах спорта или состава команды в целом.

Очень важно воспитание «психологии победителя». «Психология победителя» в очень большой степени базируется на высочайшей сознательной тренировочной, бытовой и игровой дисциплине, мотивации спортсменов, патриотизме.

Повышение качества и эффективности игры практически невозможно без высочайшего уровня настроения и самоотдачи. Настрой на стопроцентную и даже выше отдачу, как во время отдельного игрового эпизода, от свистка до свистка, так и на всю игру и, естественно, на весь турнир или сезон. Без этого добиваться высоких результатов невозможно. Если игроки могут



позволить себе малейшее расслабление или отвлечение от игры, от результата – результата добиться будет невозможно, где-то эти послабления проявятся, выйдут наружу.

Присутствие профессиональных психологов в командах желательно, однако их мало, а приглашать непрофессионала дороже обойдется. Психологической подготовкой игроков в командах занимаются, как правило, главные тренеры. Психологическое тестирование сборной команды помогает тренеру формировать благоприятный «климат» в команде и способствовать сплочению игроков; проводится психологическое тестирование в ряде клубных команд.

**Научное обеспечение.** Необходимо отметить, что без внимания к этому разделу подготовки спортсменов и команд высокого класса результата достичь невозможно. В сборных командах должна систематически осуществляться работа по научно-методическому и медицинскому обеспечению подготовки спортсменов, в также должна разрабатываться и использоваться программа мониторинга функциональной подготовленности и системы восстановления с использованием современных средств и методов.

Целью научно-методического сопровождения подготовки сборных команд страны является обеспечение тренерского штаба объективной и достоверной информацией о степени всесторонней подготовленности игроков и команд, выработка оптимальных управленческих решений и коррекций в процессе подготовки и участия команд в основных и главных соревнованиях каждого года Олимпийского цикла. Оно осуществляется в основном сотрудниками комплексных научных групп (КНГ), специалистами врачебно-медицинских диспансеров, а также другими специалистами, привлекаемыми для решения частных задач подготовки.

Организационно мониторинг спортивной подготовки будет реализован в традиционных формах углубленного медицинского обследования (УМО), этапного комплексного контроля (ЭКО), текущего обследования (ТО) и обследования соревновательной деятельности спортсменов игровых видов спорта (ОСД).

Этапное комплексное обследование ставит целью определение уровня различных сторон подготовленности спортсменов, в том числе функциональной, с учетом состояния здоровья, технической, психологической на основании использования специальных тестов и в сопоставлении с выполненными нагрузками и модельными характеристиками, выдача рекомендаций по коррекции тренировочного процесса и уровня их подготовленности.

При текущем обследовании применяются средства педагогического, медико-биологического и психологического контроля за процессом срочной адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам, а также педагогических наблюдений и экспертизы.

Обследование соревновательной деятельности проводится на контрольных и главных соревнованиях с целью определения количественных и качественных показателей (индивидуальных и командных) соревновательной деятельности, изучения спортсменов разного амплуа и команды в целом, согласования модельных и реализованных показателей их подготовленности и соревновательной деятельности.

На основе всесторонних обследований тренеры и сотрудники КНГ получают индивидуальные рекомендации по подготовке игроков, прежде всего в таких разделах, как физическая, функциональная и техническая подготовка. Это возможно только с постоянным научным анализом тренировочной и игровой деятельности игроков. Разрабатываются и совершенствуются средства и методы восстановительных мероприятий, фармакоррекции и профилактики.

Большинство сборных и клубных команд широко использует видеозаписи, как для разбора своей игры, так и для моделирования игры против будущего соперника на установках.

Информационно-аналитический центр в некоторых видах спорта позволяет вести постоянный контроль командной и индивидуальной работы спортсменов-кандидатов в национальные сборные с целью оценки эффективности их игровых действий.

**Коммерциализация вида спорта.** В мужском баскетболе и волейболе это стало заметно прежде всего с появлением в календаре соревнований игр Мировой лиги, которые в большей

степени связаны с телевидением и рекламой. Появление этих соревнований в международном календаре кроме явно видимых плюсов принесло немало и минусов.

Плюс – это прежде всего высокие гонорары для игроков и высокий рейтинг победителей и призеров, как игроков, так и команд. Минус – перегруженность международного календаря с появлением соревнований Мировой лиги, особенно в олимпийский год, кубков ЕКВ, Вызовов и др.

Коммерциализация заметна как на уровне сборных команд, так и на клубном уровне. Большинство команд имеют постоянных спонсоров и заключают с фирмами, производящими спортивную форму, весьма выгодные контракты на ее рекламу.

**Антидопинговое обеспечение** спортивных сборных команд включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

Приказом Минспорта России ежегодно утверждаются Общероссийские антидопинговые правила. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (далее – Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта.

Спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Спортивные федерации несут ответственность за:

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международной федерацией на русском языке;

- предоставление в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой РУСАДА информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;
- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта, в отношении спортсменов;
- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;
- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международной федерацией, общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

Внутренние регламентирующие документы федерации должны предусматривать обязательное принятие условий Общероссийских антидопинговых правил ответственным лицом общероссийской спортивной федерации.

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в сборных командах России. Понимая всю серьезность и масштаб опасности, исходящей от допинга, спортивные федерации России будут способствовать реализации информационно-образовательной программы РУСАДА по профилактике использования допинга в спорте. Программы предназначены для спортсменов, спортивных врачей, тренеров и персонала спортсменов. Основной целью Программ является профилактика применения допинга в спорте и повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов сборной команды России в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

## 2.2. Легкая атлетика

### Основные мировые тенденции

Программа Олимпийских игр по легкой атлетике состоит из 47 видов соревнований. В легкой атлетике, как и в других видах спорта, постоянно происходят различные изменения. В последнее десятилетие произошел ряд существенных изменений, касающихся организации и проведения соревнований. Речь в первую очередь идет о состязаниях, проводимых Европейской атлетической ассоциацией (ЕАА):

1. Упразднен Кубок Европы. Вместо него стал проводиться Командный чемпионат Европы. Периодичность данных соревнований – ежегодно (за исключением года проведения Олимпийских игр). Количество стран-участниц в каждой Лиге – 12. Зачет общий, без разделения на мужскую и женскую команду.

2. Изменена периодичность проведения чемпионата Европы. Данный вид соревнований проводился 1 раз в 4 года, теперь – 1 раз в 2 года.

ЕАА продолжает работу по поиску средств повышения зрелищности легкоатлетических состязаний и поддержания статуса европейской легкой атлетики. Это выливается не только в появление новых форм соревнований, но и в изменения в их регламенте и программе.

Подобные нововведения заставили, и в ближайший Олимпийский цикл будут заставлять, искать компромиссные решения и подходы (в том числе и в отношении отбора и формирования сборных команд), особенно в год проведения Олимпийских игр, на летний сезон которого теперь приходится 2 крупных официальных международных соревнования – чемпионат Европы и главный старт спортивного четырехлетия.

В связи с тем, что сборная команда по легкой атлетике не участвовала в Олимпийских играх 2016 г., в качестве примера можно привести проведение чемпионата Европы 2012 г. за месяц до старта легкоатлетической программы Игр XXX Олимпиады, что наложило свой отпечаток как на составы команд-участниц, так и на итоговые результаты. Многие страны отвели чемпионату Европы второстепенную роль и рассматривали его либо в качестве контрольного, подводящего старта для основного (олимпийского) состава, либо в качестве смотра ближайшего резерва.

Помимо этого, в связи с небольшим (всего месячным) временным интервалом между двумя стартами, программа чемпионата Европы была сокращена на 5 дисциплин: спортивная ходьба на 20 км (муж., жен.), спортивная ходьба на 50 км (муж.), марафонский бег (муж., жен.), что также оказало влияние на итоговые общекомандные результаты.

Наряду с континентальными, мировые чемпионаты также ознаменовались некоторыми изменениями.

Практика прерывания соревнований в технических дисциплинах на время проведения финальных забегов и церемоний награждения была принята на заметку и в настоящее время учитывается спортсменами и тренерами при подготовке (в первую очередь психологической и тактической) к официальным международным соревнованиям.

Крупнейшие соревнования последних лет подтвердили основные процессы, в той или иной степени оказывающие влияние на развитие мировой легкой атлетики в целом. К таким процессам можно отнести следующие:

- продолжающаяся работа ИААФ по развитию легкой атлетики в отстающих легкоатлетических странах;
- привлечение иностранных специалистов, в основном в технических дисциплинах, к подготовке спортсменов в отстающих странах;

– активная работа WADA, внедрение в действие паспорта крови спортсменов, разработка и сбор материала для стероидного и генного паспорта;

– продолжающаяся практика переезда спортсменов из стран с высоким уровнем внутренней конкуренции в отдельных дисциплинах в другие страны (экономически более развитые).

Влияние перечисленных процессов в той или иной мере проявилось в последующие годы в следующем:

1. Резко увеличилось количество стран-участниц Олимпийских игр и мировых чемпионатов (как зимних, так и летних) и стран, чьи спортсмены заняли в итоговых протоколах места с 1 по 8 (например, на Играх 2012 г. данный показатель вырос до 70 (по сравнению с 62 в 2008 г.).

2. Медали Олимпийских игр и чемпионатов мира получили страны, чьи спортсмены за историю своего участия в указанных соревнованиях или вообще никогда не поднимались на пьедестал почета, или имели значительно более слабые достижения, причем 8–20-летней давности.

Увеличение количества команд-участниц мировых чемпионатов и Олимпийских игр и появление в общекомандном зачете в числе медалистов и финалистов стран, чьи спортсмены ранее никогда не выступали на высоком уровне, говорит о планомерной работе ИААФ, направленной на продвижение легкой атлетики в мире. Однако в этом процессе прослеживается некий перекос. Создается впечатление, что ради повышения конкуренции и зрелищности на официальных международных соревнованиях странам-аутсайдерам, которые в ближайшем прошлом не попадали в поле зрения контролирующих органов ИААФ, стали предоставляться некие привилегии относительно стран, чьи спортсмены всегда входили в число мировых лидеров (к примеру, снятие с некоторых спортсменов допинговых подозрений, допуск на соревнования атлетов неопределенного пола, массовый провал ряда стран и пр. зафиксированные факты).

3. Итоги ЧМ в помещении 2010 г. и 2012 г. подтвердили выдвигавшееся ранее предположение, что мировые лидеры (как отдельные спортсмены, так и сборные команды в целом) стали рассматривать зимние официальные соревнования не как самостоятельный старт, а как средство и/или этап подготовки к основным (летним) состязаниям года.

4. Возросший общий уровень результатов практически во всех легкоатлетических дисциплинах ОИ, ЧМ и ЧЕ не позволяет даже признанным мировым лидерам прогнозировать успешное выступление и гарантированно рассчитывать на высшую ступень пьедестала почета. Как показала практика, малейшее ослабление спортсменом своих позиций может повлечь за собой не только потерю золотой медали, но и возможность остаться вообще за чертой призеров, а то и финалистов соревнований.

5. Тенденция натурализации чернокожих спортсменов экономически развитыми странами продолжает свое развитие и выливается в то, что в беговых дисциплинах, будь то спринт, бег на средние или длинные дистанции, происходит «выдавливание» спортсменов европеоидной расы. В итоге начинает просматриваться своеобразная специализация – «черные» скоростно-силовые виды и бег на средние и длинные дистанции и «белые» технические дисциплины и спортивная ходьба.

6. География победителей, призеров и финалистов ОИ и ЧМ в ряде технических видов пополнилась представителями африканских, азиатских и южноамериканских стран, ранее не имевших спортсменов высокого уровня.

Речь, в частности, идет о метании копья, где победителем Игр 2012 г. стал 19-летний представитель Тринидада и Тобаго (Keshorn Walcott), а среди прошедших квалификационную стадию оказался спортсмен из Кении (Julius Yego, 12 место).

В метании диска у мужчин и женщин в финальной стадии состязаний выступили индийские атлеты (Vikas Gowda, 8 место и Krishna Poonia, 7 место).

На вторую ступень пьедестала почета в тройном прыжке у женщин поднялась колумбийская спортсменка. До этого успеха у команды Колумбии была лишь бронза Олимпийских игр в беге на 400 м (жен.) в 1992 г.

21-летний прыгун в высоту Mutaz Essa Barshim из Катара принес своей стране вторую за всю историю участия страны в ОИ бронзовую медаль. До этого третье место Олимпийских игр было у Катара в 1992 г. в беге на 1500 м (муж.).

Стоит отметить и серебряную медаль 18-летнего чемпиона мира среди юниоров 2012 г. из Ботсваны Nijel Amos в беге на 800 м. Это первая в истории страны олимпийская награда, причем озаглавленная мировым юниорским рекордом.

7. В ранее отстающих легкоатлетических странах появились молодые перспективные спортсмены, готовые в ближайшее время вмешаться в распределение медалей на международных соревнованиях самого высокого ранга. Фамилии некоторых спортсменов перечислены в предыдущем пункте.

8. В некоторых странах, ранее распространявших свои интересы лишь на ограниченное количество приоритетных дисциплин (в зависимости от степени развития тех или иных видов или наличия в них явных мировых лидеров), появилась тенденция расширять количество специализаций своих атлетов.

Белика вероятность того, что перечисленные выше тенденции в последнее время начали оказывать влияние на общекомандные результаты крупнейших международных соревнований. Однако в ближайшие два-три года итоговое распределение команд будет зависеть от результатов выступлений ведущих легкоатлетических стран – чем выше будет процент реализации готовности спортсменов команд-лидеров, тем меньше будет возможности попасть в медальный или очковый зачет у остальных стран.

**Российские тенденции.** Российские легкоатлеты начали выступать на международной арене отдельной командой с 1993 г.

На сегодняшний день, таким образом, сборная команда России по легкой атлетике прошла 5 Олимпийских циклов подготовки и выступила в 5 Олимпийских играх.

Олимпийские игры 2012 г. подтвердили, что сборная команда России по легкой атлетике занимает в мире твердую вторую позицию (исключением явились лишь Игры 2000 г. в Сиднее).

В Лондоне российские легкоатлеты смогли завоевать рекордное в своей истории количество золотых олимпийских медалей – 8, при этом вплотную приблизившись к главному сопернику и бессменному мировому лидеру последних 20 лет – команде США (9 золотых).

За всю историю выступлений сборной команды России отдельной командой Олимпийский цикл 2009–2012 гг. стал наиболее успешным.

На ЧМ 2011 г. было завоевано 9 золотых медалей (абсолютно лучший показатель), а на ОИ 2012 г. – 8 (рекордное количество золотых олимпийских медалей).

Подготовка к ОИ 2012 г., помимо решения отдельных для каждого года олимпийского цикла задач, заключалась в поиске и опробовании новых организационных подходов, учитывающих тенденции в современной мировой легкой атлетике.

Успешное выступление спортивной сборной команды РФ по легкой атлетике на Чемпионате мира 2011 г. и Олимпийских играх 2012 г. было обусловлено следующими факторами:

1. Оптимальное сочетание централизованной подготовки с индивидуальным подходом. Согласно Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских спортивных и физкультурных мероприятий (ЕКП) в течение каждого года Олимпийского цикла (за исключением периода основных соревнований) организовывалось до 5–6 централизованных тренировочных мероприятий на российских и зарубежных спортивных базах, со средним сроком проведения 18–21 день.

Все основные кандидаты в сборную команду, с учетом утвержденных индивидуальных планов, проходили подготовку на одном из централизованных тренировочных мероприятий.

2. Гибкий подход к формированию сборных команд для участия в официальных международных соревнованиях. Формирование сборной команды проводится по принципу «2+1»: 2 спортсмена в каждом индивидуальном виде программы соревнований включаются в команду по результатам основного отборочного старта (соответствующего ЧР); 1 спортсмен определяется по предложению Главного тренерского совета.

В зависимости от важности предстоящих соревнований и от задач, стоящих перед сборной командой, Главный тренерский совет предлагает на утверждение Президиуму ВФЛА в качестве третьих участников в каждом индивидуальном виде спортсменов из числа: победителей предшествовавших ЧМ или ОИ; лидеров мирового сезона; бесспорных российских лидеров; молодых перспективных спортсменов, ставших в текущем соревновательном сезоне победителями международных соревнований.

Данный подход позволяет, во-первых, снять с ведущих спортсменов излишнюю психологическую нагрузку участия в отборе и дает им возможность вести целенаправленную подготовку к главному международному старту; во-вторых, дает возможность молодым перспективным спортсменам вливаться в основной состав сборной команды и перенимать опыт у ведущих атлетов; в-третьих, строить более точные прогнозы выступления сборной команды.

3. Костяк сборной команды для участия в Олимпийских играх в Лондоне был составлен из уже опытных спортсменов. Как показал проведенный анализ, более трети из них участвовали в ОИ 2008 г., более 40 % команды – в ЧМ 2009 г. и ЧМ 2011 г. Около 15 % участников Игр 2012 г. в завершившийся Олимпийский цикл 2009–2012 гг. становились призерами ЧМ. При этом четверо из восьми победителей Олимпийских игр в Лондоне имеют титул чемпионов мира 2011 г.

Данный факт позволяет говорить о правильной линии проводимых стратегических и организационных мероприятий, а также об объективности критериев отбора, позволивших сформировать наиболее конкурентоспособную команду с высоким процентом реализации потенциальных возможностей.

4. Применение более жестких критериев и условий отбора при формировании сборной команды. Данная практика позволяла не включать в состав сборной команды атлетов, по уровню своих результатов не имевших возможность выйти в финальную часть соответствующих международных соревнований. Например, состав сборной России для участия в ЧМ 2011 г. был сокращен, по сравнению с ОИ 2008 г. и ЧМ 2009 г., более чем на 20 чел. Однако данный факт не оказал негативного влияния на итоги выступления российской команды. Напротив, процент реализации сборной за несколько последних чемпионатов мира оказался самым высоким – места с 1 по 8 заняли 62 % россиян, а места с 1 по 3–40 %. При этом в число спортсменов, оказавшихся в итоговых протоколах ниже 8 места, попало 30 чел., или около 38 % сборной команды. В предыдущие годы данный показатель был более существенный – в очковую зону не попадали около 60 спортсменов (примерно 55–65 %) команды.

Кроме того, минимальное количество неудач и на фоне этого большой процент удачных выступлений положительно сказались на психологическом климате всей сборной, тем самым повысив у спортсменов чувства уверенности в своих силах и причастности к общему успеху, что в свою очередь нашло отражение в итоговых результатах выступления всей команды.

5. Проведение отборочного старта – основного чемпионата России за 4 недели до соответствующих международных соревнований. Перед ЧМ 2011 г. (Корея) из-за необходимости прохождения временной адаптации сроки отбора в сборную команду были увеличены до 4-х недель. Этот факт не оказал негативного влияния на сохранение спортсменами спортивной формы, а также на общую результативность команды. Данная практика была повторена и в 2012 г. при формировании сборной команды для участия в Олимпийских играх в Лондоне.

6. Выбор наиболее оптимальных сроков заезда спортсменов в Олимпийскую деревню.

7. Улучшение материально-технического обеспечения тренировочного процесса; оснащение основных баз подготовки необходимым оборудованием и инвентарем.

8. Значительное улучшение медицинского сопровождения и медико-биологического, в том числе фармакологического, обеспечения подготовки спортсменов.

9. Плотное сотрудничество старших тренеров сборной команды с ведущими спортсменами и их личными тренерами на всем протяжении подготовки к Олимпийским играм.

10. Плановая работа по антидопинговому обеспечению на протяжении всех этапов подготовки, в том числе в предвыездной период.

11. Высокая мотивированность лидеров сборной команды на победу.

12. Максимально эффективная схема организационной структуры сборной команды, сформированная при тесном сотрудничестве ВФЛА и ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», обеспечившая наиболее оптимальное сочетание административных и тренерских кадровых единиц.

Помимо положительных моментов, итоги Олимпийского цикла 2009–2012 гг. позволили выявить наиболее слабые места в обеспечении подготовки сборной команды, а также оголенные проблемы, решение которых при подготовке к ОИ 2016 г. имело первостепенное значение.

1. Продолжение оттока ведущих спортсменов из слабых, с точки зрения обеспечения подготовки, территорий в регионы, заинтересованные в развитии легкой атлетики и оказывающие всестороннюю поддержку спорту высших достижений.

Большая часть спортсменов основного состава сборной команды продолжает концентрироваться в Москве, Московской области, Мордовии, Краснодарском крае, Волгоградской и ряде других областей – т. е. в субъектах РФ, в которых создаются самые лучшие на сегодняшний день условия для подготовки и поддержки спортсменов.

Данный факт вызывает озабоченность, т. к. подготовка резерва сборной команды напрямую связана с развитием легкой атлетики в регионах. Работа над решением данной проблемы позволит снять существующий в настоящее время перекос и деление субъектов РФ на благополучные и неблагополучные.

2. Потеря накопленного в советском прошлом опыта во множестве областей спортивной науки и практики.

3. Короткая «скамейка запасных» в ряде дисциплин.

4. Одним из самых слабых мест в организационных мероприятиях по обеспечению подготовки сборной команды является неудовлетворительное научно-методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процессов. Данный вопрос требует кардинально нового подхода и скорейших изменений программы обследований и самих принципов работы КНГ, среди которых основными должны быть – последовательность, непрерывность и гибкость.



## 2.3. Спортивные единоборства

**Борьба вольная.** За последнее время усиливается конкуренция на международных соревнованиях самого высокого уровня за счет стран Ближнего зарубежья. Повышается уровень подготовки стран-конкурентов за счет работы в них наших специалистов. За счет субъективности судейства (введение новой системы проведения соревнований, оценки видимой активности техническими баллами и предупреждениями) повышается вероятность победы менее подготовленного борца у более сильного соперника.

Усиливает конкуренцию основных наших соперников высокий уровень материально-технического обеспечения, подготовки сборных команд: наличие специализированных спортивных баз, обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, используемых для проведения учебно-тренировочных сборов. Специализированное питание, индивидуальное фармакологическое и медико-биологическое обеспечение, современные восстановительные средства и препараты, индивидуализированная методика подготовки – все эти аспекты составляют основу высокого уровня мотивации наших конкурентов. Также необходимо отметить усиление руководящего состава квалифицированных тренеров сборных команд стран-соперниц за счет специалистов высокого класса из России и бывшего СССР.

С момента своего возникновения **женская борьба** активно развивалась в странах с традиционно сильной школой женского дзюдо (Япония, Франция, Голландия, Норвегия) и в странах с сильными школами вольной борьбы (Россия, США, Германия и страны СНГ). В последнее время произошло расширение географии стран, участвующих в распределении медалей. В Пекине и Лондоне олимпийские медали завоевали спортсменки из 11 стран (в Афинах медали получили спортсменки из 7 стран).

Материалы статистического анализа состояния женской вольной борьбы в регионах и спортивно-кадровых ресурсов свидетельствует о том, что процесс развития женской вольной борьбы на территории России стабилизировался, мы продолжаем обладать достаточно сильным тренерским и научным потенциалом, который способен при соответствующем финансировании, повышении качества учебно-тренировочного процесса, совершенствовании системы соревнований, критериев отбора и др. сохранить и упрочить лидирующее положение России на международной спортивной арене.

По статистическим данным, вольной борьбой в СДЮСШОР, ДЮСШ, УОР и ШВСМ в стране занимаются более 135 тыс. чел., из них женщин 71 тыс. В стране работает по вольной борьбе более 4 тыс. тренеров (в т. ч. 3313 штатных), 2322 из них с высшим образованием.

Постоянно расширяется география женской вольной борьбы в России. Борьбу за медали на чемпионатах России вели представительницы 14 регионов. В итоговой таблице среди призеров чемпионата появились представители Чувашии, Бурятии, Республики Саха (Якутия), Красноярска, Кемерово, Москвы, Санкт-Петербурга, Брянска, Московской области, Ставропольского края и Иркутской области.

Отрадным фактом является и то, что усиливается конкуренция и расширяется география участниц первенств России среди юниорок и кадеток. Так, на первенстве России среди девушек в Чебоксарах медали завоевали представительницы 20 субъектов РФ, а на первенстве России среди юниорок призерами стали представительницы 15 субъектов РФ.

Подготовка к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро выявила ряд проблем, без решения которых трудно ожидать существенного повышения мастерства спортсменок. К этим проблемам следует отнести:

– отсутствие сильных спарринг-партнеров на учебно-тренировочных сборах и тем более на местах;

- высокий травматизм спортсменок, приходящих в сборную из кадетской и юниорской команды (низкий уровень физической подготовленности, незалеченные травмы, большая и неоправданная сгонка веса);

- недостаточное количество стартов на ответственных международных соревнованиях;
- усиление конкуренции со стороны спортсменок стран бывшего СССР, а также стран Африки, Индии и Южной Америки;

- отсутствие федерального центра подготовки по женской вольной борьбе;
- слабая работа КНГ, обусловленная отсутствием специализированных лабораторий и центров, способных оказывать реальную и своевременную помощь тренерскому совету сборной команды в вопросах оценки состояния спортсменок и коррекции тренировочных нагрузок.

Тенденции развития *греко-римской борьбы* в России:

- незначительное увеличение числа занимающихся греко-римской борьбой в центральных районах России, а массовость обеспечивают Южные регионы;

- нет притока тренерских кадров всех уровней квалификации из-за низкой оплаты труда;

- нет материальной и моральной заинтересованности тренеров, работающих с резервом;

- отсутствие достаточного финансирования календаря спортивно-массовых мероприятий (Всероссийские и международные соревнования, учебно-тренировочные сборы);

- условия проживания, питания спортсменов и тренеров на спортбазах, где проводится УТС, должны соответствовать изменению ценовой политики;

- практически отсутствуют современные приборы, программное обеспечение, информационно-технические средства, исследовательские стенды для оценки соревновательной деятельности борцов специалистами комплексной научной группы.

- нет финансового обеспечения командировочных расходов, связанных с работой российских представителей в европейских руководящих органах.

Динамичное развитие *фехтования* в мире характеризуется:

- ростом численности занимающихся и принимающих участие в крупнейших международных соревнованиях спортсменов и команд зарубежных стран;

- увеличением числа конкурирующих команд в борьбе за призовые места на чемпионатах мира и, особенно, в отборочном и основном олимпийских турнирах;

- стиранием граней между явными лидерами мирового фехтования и их ближайшими конкурентами;

- увеличивающимся числом конкурирующих команд в юношеском и юниорском возрасте;

- существенной миграцией квалифицированных тренерских кадров;

- ростом массовости занимающихся фехтованием;

- снижением возраста начала занятий фехтованием;

- более детализированной возрастной градацией занимающихся, принимающих участие в соревнованиях;

- увеличением числа частных фехтовальных клубов;

- более качественной соревновательной подготовкой;

- высоким материально-техническим обеспечением учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Современные тенденции развития женской и мужской *тяжелой атлетики* определяются следующими основными фактами:

- усилиями МОК, IWF, ВАДА совершенствуется внесоревновательный и соревновательный допинг-контроль. Для всех стран это увеличивает значимость научно-методических аспектов тренировочного процесса;

- на Олимпийских играх 2012 г. у женщин в 6 весовых категориях из 7 (кроме весовой категории 69 кг) золотые медали завоевали спортсменки, которые минимум 1 раз становились

чемпионками на предшествующих 3-х чемпионатах мира. У мужчин отмечается аналогичная тенденция;

– доминирующее положение в мире у мужчин и женщин продолжает занимать Китай. Особенно это характерно для легких весовых категорий. У мужчин традиционно сильные позиции у спортсменов Ирана (особенно в тяжелых весовых категориях). Заметно прогрессируют тяжелоатлеты Казахстана и Северной Кореи;

– за прошедшее 4-летие Казахстан стал одним из лидеров мировой женской тяжелой атлетики. Сделать это удалось с помощью привлечения зарубежных спортсменок. (Все 3 золотые медали на тяжелоатлетических соревнованиях ОИ-2012 г. для Казахстана завоевали натурализованные спортсменки: две – из Китая и одна – из России).

## 2.4. Циклические виды спорта

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, принятая в 2009 г., среди основных причин, обуславливающих недостаточную результативность выступлений сборных команд России на международной арене, следует выделить следующие:

- низкая эффективность работы большинства спортивных школ и училищ олимпийского резерва муниципального и федерального подчинения;
- уставы училищ олимпийского резерва требуют серьезной корректировки. Задачи по подготовке спортсменов, способных конкурировать на международной арене, практически подменены подготовкой атлетов среднего уровня, приносящих зачет региону на Всероссийских соревнованиях. Во многих спортивных школах наполнение групп начальной подготовки превалирует над группами спортивного совершенствования;
- недостаточная, а порой откровенно слабая базовая подготовка атлетов. Как правило, это следствие несовершенства существующих стандартов подготовки атлетов и структуры управления в спортивных школах всех уровней от ДЮСШ до УОР.

**Плавание.** В ряде регионов складывается устойчивая практика создания комплексных спортивных школ, объединяющих разные виды спорта. Кроме положительных моментов такого объединения, есть и отрицательная практика. Ликвидация школ по плаванию или упразднение их самостоятельности приводит к тому, что средства, выделяемые на плавание, размываются и, как правило, перераспределяются в пользу развития более успешных видов спорта, объединенных в этой спортивной школе и, зачастую, не в пользу плавания.

Отсутствие реальной конкуренции среди спортсменов, способных успешно соперничать и конкурировать на международной арене. Чтобы быть конкурентно способным спортсменом, надо иметь достаточные условия подготовки, практически адекватные условиям, которые имеют их конкуренты. С учетом складывающегося в субъектах РФ реального финансирования спортивного плавания достойные условия подготовки спортсменов может получить преимущественно на централизованной подготовке, проводимой ФГБУ ЦСП, и, за редким исключением, на местах. Назрела необходимость пересмотреть нормативные документы Минспорта, расширяющие возможность привлечения перспективных молодых спортсменов на централизованную подготовку, проводимую ФГБУ ЦСП.

Повышение результативности выступления сборной команды России на международной арене в определяющей степени зависит от уровня и эффективности работы с резервом. Только продуманная система работы с дальним и ближним резервом способна подготовить амбициозных конкурентов для действующих лидеров отечественного плавания, что неизбежно приведет к «подталкиванию» и себя и их к достижению более высоких результатов.

Система работы с резервом в обязательном порядке должна предусматривать непрерывность проведения селекционной работы и специальной подготовки уже на ранней стадии отбора с 11–12-летнего возраста. При таком подходе, когда в подготовке участвуют спортсмены всех возрастных групп, можно заблаговременно готовить резерв для международных соревнований разных возрастных групп (Европейский Олимпийский фестиваль, первенство Европы и первенство мира, Юношеские Олимпийские игры, Олимпийские игры 2020 г. и последующие).

В этой связи ставится основная задача – это существенное повышение результативности выступления российских спортсменов в главных соревнованиях года.

Всероссийская федерация плавания проводит целенаправленную работу по подготовке спортивного резерва, начало которой было положено в Олимпийском цикле 2008–2012 гг., и было продолжено в цикле 2012–2016 гг., что привело к успешному выступлению юношеской

команды на первенстве Европы. Основной задачей подготовки резерва является пополнение основного состава сборной команда России по плаванию способными, одаренными спортсменами.

С целью эффективного решения данной задачи была организована и профинансирована из средств ВФП программа «Я стану чемпионом». Данная программа, помимо решения своей главной задачи – качественного отбора наиболее талантливых спортсменов, решает задачу повышения квалификации тренеров. Возраст участников программы: девочки 11–12 лет, мальчики 13–14 лет. В процессе отбора используется комплекс различных показателей: биологический возраст, антропометрические данные, уровень развития физических качеств, уровень технической подготовленности и спортивный результат.

Все тренеры (участники данной программы) проходят обязательное обучение по специальной программе повышения квалификации, разработанной ВФП. Данная программа включает изучение современных подходов к тренировке юных пловцов на лекционных занятиях, которые проводят ведущие специалисты. На практических занятиях тренеры составляют многолетний и годовой индивидуальный план подготовки для своих учеников, а также принимают непосредственное участие в тренировочных занятиях под руководством опытных наставников.

Основными тенденциями развития *плавания на открытой воде* как вида спорта являются две составляющие: увеличение средней скорости прохождения дистанции спортсменами и приспособление к внешним агрессивным факторам (волна, ветер, осадки, температура воды, высокая солнечная активность, высокая температура воздуха). Оба направления развития являются крайне важными и необходимыми для достижения высоких результатов в плавании на открытой воде.

**Академическая гребля.** Рекорды мира с каждым годом продолжают обновляться, в связи с этим встает вопрос об ограничении потенциальных приростов скорости с одним доминирующим физическим качеством: скорость в спринте, выносливость в беге на длинные дистанции, сила в тяжелой атлетике, координация в гимнастике. Однако в академической гребле требуются все вышеперечисленные качества плюс координация в экипажах и использование сложного инвентаря. Таким образом, пространство для улучшения в академической гребле намного шире.

Основными факторами, благодаря которым растут достижения, являются интенсивность конкуренции, эффективные методы идентификации талантов на ранних стадиях подготовки, эффективные методы набора талантов и их подготовки, использование спортивной науки, оптимальный менеджмент и финансирование.

Рост результатов вызван постоянно совершенствующимися условиями подготовки спортсменов, спортивного инвентаря, применением наиболее эффективных методологий, высоких технологий построения тренировочного процесса и как следствие – повышением уровня профессионализма спорта высших достижений.

В Великобритании, Австралии, Германии и других странах организована круглогодичная подготовка сборных команд с использованием среднегорья, научная система восстановления спортсменов после больших тренировочных нагрузок. В Канаде, Великобритании построены крытые бассейны с регулируемым потоком воды, оборудованы передвижные восстановительные центры и т. д.

**Гребля на байдарках и каноэ.** Высокие результаты на первенствах мира показывают спортсмены до 23 лет, поэтому данная возрастная группа является резервом основной команды и заслуживает пристального внимания.

В гребном спорте в последние годы наблюдается постепенный рост спортивных достижений; было поставлено семь рекордов мира, шесть рекордов Олимпийских игр.

Основными факторами, благодаря которым лодки «идут» быстрее, являются эффективные методы подготовки спортсменов, уровень их физической подготовленности, научно-методическое обеспечение (НМО), оптимальный менеджмент и финансирование.

Основные недостатки подготовки спортсменов сборной команды России, по мнению их тренеров, к главным международным стартам:

- низкий уровень общей физической подготовленности спортсменов, привлекаемых к централизованной подготовке;
- низкий уровень стратегического и тактического планирования и управления тренировочным процессом спортсменов на разных этапах подготовки, слабый контроль выполнения заданий спортсменом со стороны тренерского совета;
- низкий уровень методической подготовленности тренеров;
- отсутствие единого понимания техники гребли, отсутствие регулярного биомеханического контроля и коррекции техники.

В связи с этим сборная команда России по гребному спорту не смогла выполнить план по завоеванию олимпийских медалей на Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне.

Подготовка к Олимпийским играм 2016 г. исключала лимитирующие факторы и учитывала негативный опыт прошлых лет. Это явилось совершенствованием системы организации подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации.

Следует отметить высокий уровень физических качеств и функционального развития лучших спортсменов мира, проявляющихся в повышенной работоспособности. Без этого добиться успеха на Олимпийских играх практически невозможно.

Исходя из вышеизложенного, тренерским советом были определены основные принципы оптимизации подготовки спортсменов сборной команды России по гребному спорту для достижения поставленных задач, а именно:

- оптимизация управления сборной командой через создание системы функциональных и должностных обязанностей руководящего состава тренеров сборной команды с использованием при необходимости ротации кадров;
- регулярная коррекция индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- централизованная подготовка сборной команды в 2014–2016 гг. в местах, отвечающих требованиям, предъявляемым к подготовке спортсменов, при полном обеспечении материально-техническими средствами подготовки;
- внедрение прозрачной системы отбора спортсменов в сборную команду для участия в подготовке к главным стартам;
- систематическое повышение уровня методической подготовленности тренерского состава посредством проведения научно-методических семинаров с приглашением зарубежных и отечественных специалистов;
- формирование рациональной модели техники гребли и шкалы ее оценки;
- комплексное, системное научно-методическое, медико-биологическое обеспечение и информационное сопровождение;
- подготовка команды в осенне-зимне-весенний период на теплой воде (Италия, Португалия), проведение высокогорной подготовки в зимний период на базах Цахкадзор (Армения) и Бельмикен (Болгария).

Тенденции развития *гребного слалома* в мире заключаются в следующем:

- диверсификация деятельности ведущих спортсменов мира в олимпийских программах в сторону универсальности и участия спортсменов в соревнованиях различного уровня и видов программ. Каное и каякеры-одиночники пересели в двойки и образовали сильные экипажи, которые конкурировали на самом высоком уровне уже с самого начала олимпийского цикла 2009 г.;

– рост класса женской каноэ-одиночки. Введение этого класса в программу Чемпионатов мира и желание международной федерации ICF ввести в программу ОИ в будущем. Участие большого количества лидеров женского каяка в этом классе и начало серьезного отношения к развитию данного класса лодок со стороны стран-лидеров мира;

– расширение географии специальных сооружений для гребного слалома;  
– использование своего национального ресурса и ограничение возможностей соперников;  
– ротации высококлассных специалистов ВСМ между командами Европы, Азии, Африки, Америки и Австралии.

В связи с ростом популярности *велоспорта-маунтинбайка* в мире фирмы – производители спортивного инвентаря постоянно обновляют и совершенствуют технологии изготовления велосипедов и оборудования. При подготовке трасс для гонок кросс-кантри организаторы стали включать множество искусственных и естественных технически сложных участков, требующих от спортсменов не только элементарной смелости, но и безупречного владения велосипедом. При сокращении времени гонки (правила международной федерации UCI 01/01/2011) наметилась тенденция по значительному увеличению средней скорости прохождения дистанции. Благодаря новым прогрессивным правилам и постоянным разработкам по усовершенствованию велосипеда элемент случайности в гонках кросс-кантри значительно снижен, что повышает зрелищность соревнований и уровень соревновательной деятельности.

Основные предложения по развитию *велосипедного спорта BMX* в России:

- поддержка и помощь в строительстве новых трасс;
- строительство стартовых горок и реконструкция трасс, отвечающих международным стандартам (в России нет трасс для подготовки к Кубку мира и чемпионату мира);
- строительство четырех крытых велодромов (Омск, Краснодар, Москва, Брянск) (в связи с климатическими особенностями регионов России отсутствует круглогодичная подготовка в тренировках над специализацией);
- создание велосипедной базы и центра по велоспорту на юге России (Краснодарский край) даст возможность круглогодичной подготовки спортсменов и увеличение количества всероссийских соревнований с февраля по декабрь. В центре создать современные условия для подготовки сборных команд России;
- разработка системы для организации и проведения календаря всероссийских соревнований (оргкомитет, судейство, реклама; включение в календарь зимнего чемпионата и первенства России);
- лицензирование трасс для получения возможности проведения международных соревнований. Включение российских соревнований в календарь UCI;
- разработка программы по велоспорту-BMX для работы в спортивных школах и клубах;
- для повышения квалификации тренеров один-два раза в году организовывать проведение семинаров и мастер-классов, возможность обучения тренеров в международных центрах.

**Велошоссе.** Анализируя результаты Олимпийских игр и чемпионатов мира, можно сделать вывод, что чаще всего успехов добивались гонщики, ведущие подготовку к соревнованиям в составе профессиональных команд.

Профессиональный спорт – это новейшие методические разработки, медико-биологическое обеспечение (включая регулярное обследование и тестирование по современным методикам), фармакологическое обеспечение, материально-техническое обеспечение.

Все новинки в технике, медицине, методике и т. д. используются в первую очередь в профессиональном спорте.

С созданием российских профессиональных команд «Катюша», «Итера-Катюша», «РусВело», главной задачей которых является подготовка и успешное выступление на основных стартах четырехлетия, появилась возможность планировать подготовку каждого кандидата в стартовый состав команды на чемпионаты мира и Олимпийские игры индивидуально.

Наличие элитных команд в России стало мощным стимулом для молодых спортсменов и российских тренеров, работающих с резервом, и остановило отток наших лучших спортсменов в зарубежные клубы.

Для современного велоспорта-шоссе характерны следующие тенденции:

- дальнейший рост популярности и повышение интереса зрителей и средств массовой информации к велосипедному спорту-шоссе в мире, а также развитие велоспорта вширь, что выражается в увеличении количества стран, участвующих в чемпионатах мира, Европы, Азии, Америки;

- широкое внедрение современных методик и технологий подготовки гонщиков высшей квалификации во многих странах;

- биологическое, фармакологическое, информационное, материально-техническое обеспечение, дальнейшая коммерциализация вида спорта, привлечение значительных финансовых средств из всевозможных источников (государственная поддержка, спонсорские средства).



## 2.5. Сложно-координационные виды спорта

Для *художественной гимнастики* характерны следующие тенденции развития:

- рост трудности соревновательных программ;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий;
- увеличение объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы (СФП, СТП и др.);
- увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода;
- повышение квалификации тренеров;
- повышение квалификации судей;
- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование правил соревнований;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в ДЮСШ;
- открытие центров подготовки в различных городах России и СНГ;
- внедрение научно-исследовательских разработок по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменов;
- постоянное совершенствование экипировки.

На наш взгляд, эти тенденции носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу.

***Прыжки в воду.*** Основное направление в подготовке сильнейших спортсменов мира – это освоение прыжков максимальной сложности. Во всех прыжковых дисциплинах, как у мужчин, так и у женщин, спортсмены Китая, Мексики, США, России, Великобритании, Канады, Германии, Кубы, Малайзии подошли к предельно возможному уровню сложности.

На Конгрессе FINA, который проходил в рамках ЧМ-2009, было принято решение:

- ввести с января 2010 г. в таблицу КЭТ прыжков прыжки максимальной сложности, как с трамплина, так и с вышки;
- изменить правила проведения соревнований по синхронным прыжкам с трамплина и вышки, в программах должны быть задействованы все пять классов: 2 раунда прыжков с предписанным коэффициентом трудности 2,0 и 3 раунда прыжков из последующих классов у женщин, а у мужчин в 6 раунде класс может быть повторен.

Возможность выполнения прыжков максимальной сложности обеспечивается высоким уровнем прыгучести, что позволяет увеличить высоту траектории и время пребывания спортсмена в полете.

Поэтому, для того чтобы выполнять прыжки максимальной сложности, необходимо акцентировать внимание тренеров и спортсменов на высокий уровень акробатической, батутной, а также высокие показатели скоростно-силовой подготовки.

Особое внимание – на базовую подготовку на воде, которая включает в себя все основные компоненты прыжка (отталкивание, вращение, раскрытие, вход в воду головой без брызг).

Основные тенденции развития ***синхронного плавания:***

- дальнейший рост сложности и оригинальности композиций с включением рискованных акробатических элементов;
- основной акцент произвольных композиций делается на скорость передвижения по бассейну и выполнения большого количества технических элементов в программе;
- включение мужчин в официальные соревнования;

– возрастает интерес к комбинированной программе и к использованию различных предметов, повышающих зрелищность композиций.

Основными мировыми тенденциями развития *пулевой и стендовой стрельбы* можно считать:

– увеличение количества стран, развивающих стендовую стрельбу (Катар, Кувейт, Индия, Египет и др.), вследствие чего выросло число стран, завоевывающих медали на чемпионатах Европы, мира и на Олимпийских играх (ОИ-2008–10 стран, ОИ-2012–12 стран);

– рост количества стартов, в которых спортсмены-конкуренты принимают участие в течение года; объем соревновательной нагрузки выше примерно на 50 % по сравнению с российскими спортсменами (зарубежные – 30–35 соревнований в год, российские – около 20);

– увеличение объемов тренировочной стрелковой нагрузки (количество выстрелов в час, в тренировке, в тренировочный день);

– индивидуальная программа тренировок у большинства спортсменов-лидеров;

– равный доступ большинства стран, развивающих пулевую и стендовую стрельбу, к высококлассному оружию, патронам, мишенному оборудованию и т. д., что исключает возможность преимущества какой-либо одной страны в технической оснащенности;

– кардинальные изменения правил соревнований увеличивают психологическую нагрузку на спортсменов, приводят к повышению значимости финальных серий.

*Основными тенденциями развития пулевой и стендовой стрельбы в России можно считать:*

– увеличение количества выездов на централизованные тренировочные мероприятия и международные соревнования как у основного состава, так и у молодежного;

– в межсезонный период до 60 дней увеличилась стрелковая подготовка в благоприятных климатических зонах за рубежом;

– положительная динамика финансирования потребностей по специальной экипировке высококвалифицированным спортсменам и материально-техническое обеспечение по пулевой стрельбе;

– отсутствие внутренней конкуренции среди спортсменов – образовалась достаточно малочисленная группа лидеров во всех упражнениях. В результате разрыв с остальными спортсменами достаточный, чтобы выигрывать чемпионаты и кубки России, но при этом уровень психологической и эмоциональной нагрузки незначителен;

– недостаточная соревновательная практика при возросшем количестве мероприятий централизованной подготовки (что несвойственно всем нашим конкурентам), на фоне значительно возросшей конкуренции на международном уровне;

– отсутствие конкуренции среди тренерского состава. Большинство тренеров работает со сборными командами в течение двух и даже трех олимпийских циклов, но за это время практически не появилось ни одного нового тренера, а работающие долгое время не повышали свой профессиональный уровень; отсутствие знаний иностранных языков.

### **Вопросы и задания для самопроверки**

1. Охарактеризуйте тенденции развития видов спорта.
2. Почему происходят изменения правил в некоторых игровых видах спорта?
3. Как повлияли мировые тенденции развития легкой атлетики на выступления российских спортсменов?
4. За счет каких факторов произошло усиление конкуренции наших соперников в спортивных единоборствах?
5. Почему в некоторых циклических видах спорта снизилась конкуренция среди спортсменов, способных успешно выступать на международной арене?

6. Почему происходит рост трудности соревновательных программ в летних сложно-координационных видах спорта?
7. В чем заключается зрелищность синхронного плавания?
8. Почему происходит увеличение объемов тренировочной стрелковой нагрузки в пулевой и стендовой стрельбе?

## **Глава III. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность**

### **3.1. Соревнования – основа существования спорта**

*Общие положения.* Система спортивных соревнований является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами соревнованиях в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта (Л. П. Матвеев, 1977).

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда, общественный строй зачастую оказывают определяющее влияние на характер соревновательных ориентаций и установок спортсменов (В. С. Келлер, 1995).

Вся система спорта как социального и педагогического явления реализуется под знаком состязательности. Это проявляется в соперничестве сильнейших спортивных стран мира, ведущих спортивных организаций за приоритет в эффективности средств и методов подготовки спортсмена, материально-технического обеспечения, организации и управления, отбора для занятий спортом, подготовки кадров тренеров, научно-методического и медицинского обеспечения.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т. д. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который «усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма» (Л. П. Матвеев, 1991).

Система соревнований в своем развитии связана с непрерывной коммерциализацией спорта, что привело к значительному расширению общего (официального) календаря международных соревнований. Эта тенденция наиболее ярко проявляется в проведении серийных соревнований на Кубки мира, Гран-при и коммерческих стартов в различных видах спорта. В связи с этим возникло определенное противоречие, т. к. достижение высших результатов на главных соревнованиях связано с определенным, наиболее рациональным для индивидуума, общим числом стартов и их количеством с максимальной мобилизацией возможностей организма и соответствующей подводкой к главным из них.

Количество соревнований в индивидуальном календаре во многом зависит от особенностей вида спорта, квалификации, возраста, спортивного стажа и личностных характеристик

спортсмена. Однако бесконечное увеличение количества соревнований все же нецелесообразно. Поэтому возникает проблема определения оптимальной плотности соревнований, которая характеризуется величиной интервалов между отдельными стартами, заполняемых тренировкой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.