

Бауэр В.Г.
Шаруненко Ю.М.

КАДЕМИЯ
МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИИ

Рекомендовано
редакционно-
издательским
советом МАБИВ
в качестве
учебно-
методического
пособия

учебно-методическое пособие



УДК 796.011.1(086.76)
ББК 75.4(2Рос)я04
Б 29

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
«Теория и методика физической культуры и спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
Ю.И. Горлова

Б 29 Бауэр В. Г., Шаруненко Ю.М.

Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В. Г. Бауэр, Ю. М. Шаруненко – Орел : МАБИВ, 2019, – 102 с. - 2413-6379. - Режим доступа: <http://www.nauka-2020.ru/181002.pdf>.

Пособие охватывает полувековой период организационно – методической, профессиональной деятельности автора. Посвящено изучению уровня развития физических качеств, двигательной активности и функциональных возможностей, выявлению одаренности, рассогласованности паспортного и биологического возраста. Поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность.

Выявление критериев оценки тренировочного процесса, базовая подготовка, специализация, АД, ЧСС, модельные характеристики идеальных качеств и их просчеты.

Информационные данные. Особенность России, потенциальные возможности, контрольные функции, профессиональный уровень управленцев.

Учебно-методическое пособие предназначено: директорам, завучам, тренерам-преподавателям, инструкторам-методистам, медицинским, иным работникам и учащимся спортивных школ всех вдов и типов, их родителям.

© В. Г. Бауэр, 2019

© Ю. М. Шаруненко, 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

Содержание

Глава 1. Технология спортивной подготовки	5
Глава 2. Зарубежный опыт	9
Глава 3. Отечественный опыт	10
Глава 4. Понятие «образованы	15
Глава 5. Обучение в спорте	17
Глава 6. Овладение спортсменами системой знаний	19
Глава 7. Спорт - средство воспитания, развития, укрепление здоровья	21
Глава 8. Определение спортивной пригодности	23
Глава 9. Определение, оценка, учет особенностей и рассогласованность биологического возраста	25
Глава 10. Состояние медицинского обслуживания спорта	32
Глава 11. Примерные периоды развития двигательных качеств	38
Глава 12. Генетика перевернет представление о медицине	40
Глава 13. Мониторинг резервов здоровья и работоспособности	43
Глава 14. Спортивный отбор, ориентация и тестирование	46
Глава 15. Об инновациях физического воспитания	50
Глава 16. Эффективность экспериментальной программы физического воспитания	53
Глава 17. Модель и основные положения построения системы подготовки	55
Глава 18. Модернизация системы образования	58
Глава 19. Реализация педагогического контроля	61
Глава 20. Современные тенденции развития спорта	64
Глава 21. Спортивная наука и инновации в спортивной науке	66
Глава 22. Контрольные функции процесса спортивной подготовки	70
Глава 23. Профессиональный уровень управленцев	72
Глава 24. Генетическое тестирование против допинга	75
Глава 25. Особенности Российской Федерации и актуальность задач российского спорта	76
Глава 26. Нормативы оплаты труда и заключение	79
Глава 27. Профессиональный путь и практический опыт	81

Обоснование содержания тематики книги

Первый Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»

- 1 Научное направление - философия, история, социология
- 2 Обращение к участникам конгресса Председателя Совета Министров СССР А.И. Косыгина
- 3 Речь почетного Президента Международного организационного Комитета конгресса. Лауреата Нобелевской премии Филиппа Ноэль Беккера
- 4 Речь Председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР С.П. Павлова
- 5 Приветствие участникам конгресса от Президиума Академии наук СССР

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ ПЕРВОГО НАУЧНОГО СОВЕТА:

- 1 секция - Спорт, сохранение мира
- 2 секция - Спорт и личность
- 3 секция - Спор в системе ценностей современной культуры
- 4 секция - Спорт и современная научно-техническая революция
- 5 секция - Спорт и социальное развитие
- 6 секция - Спорт и свободное время
- 7 секция - Спорт и массовые коммуникации
- 8 секция - Спорт, нравственное, умственное и эстетическое воспитание
- 9 секция - Юношеский спорт
- 10 секция - Педагогические аспекты спорта высших достижений
- 11 секция - Психологические аспекты спорта высших достижений
- 12 секция - Методы педагогических и психологических исследований в спорте высших достижений
- 13 секция - Проблемы женского спорта
- 14 секция - Спорт и здоровье
- 15 секция - Спорт и акселерация
- 16 секция - Возраст и спорт
- 17 секция - Спорт и физическая работоспособность
- 18 секция - Спорт и сердце
- 19 секция - Становление надежности технического мастерства спортсмена
- 20 секция - Роль биохимического анализа в выявлении закономерностей становления локомоций человека
- Секция 21 - Информация и документация в спорте

*** Значимость спорта подтверждает важность конгресса.**

Объем научного конгресса 21 секция, 361 доклад, 290 докладчиков, более 20 направлений образования, обучения, воспитания, развития, совершенствования и участие в соревнованиях.

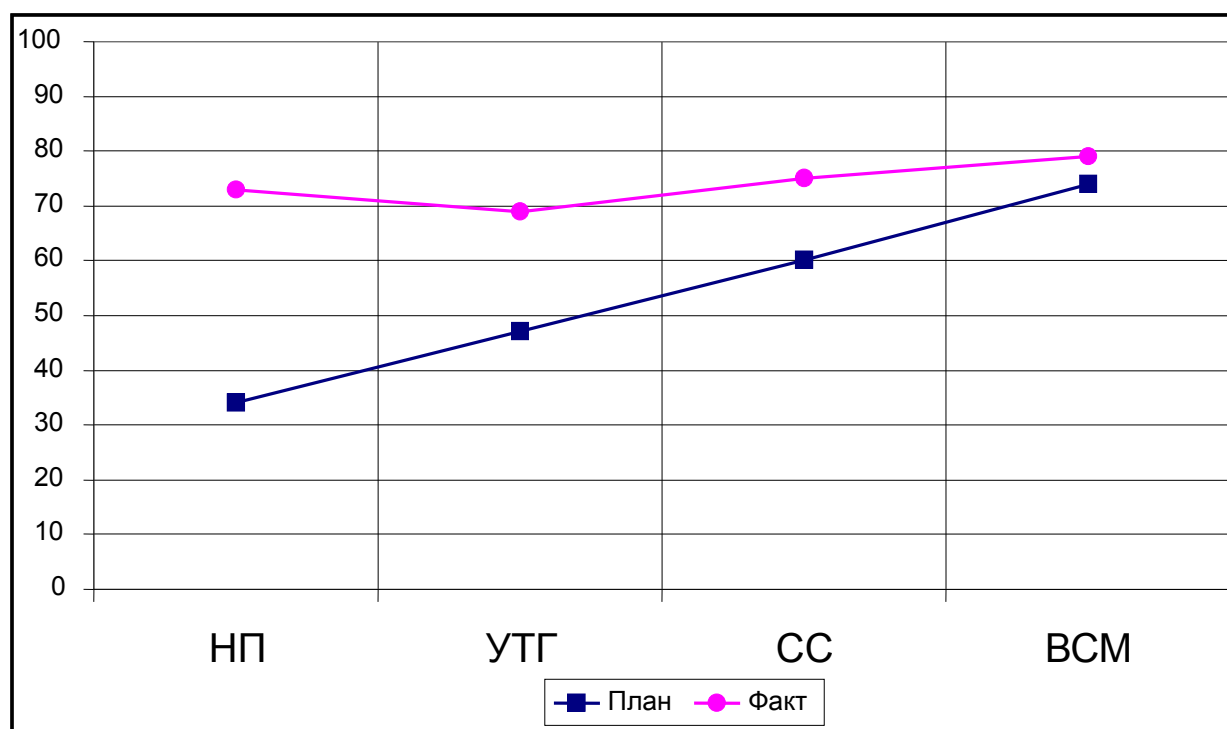
ГЛАВА 1 ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основанием оценки процесса спортивной подготовки послужили многолетние исследования при личном участии и анализе 238 тренировочных занятий по различным группам схожих видов спорта, на всех этапах многолетней подготовки от начинающих юных спортсменов до кандидатов в сборную команду страны. В данном случае, рассмотрим объем тренировочных специализированных нагрузок на этапах подготовки

* Усреднённый показатель тренировочной нагрузки по зонам интенсивности, измеряемым по характеру реакции организма.

(%)	НП	УТГ	СС	ВСМ
План	39	50	52	90
Факт	73	69	75	79
% реализации	187	138	144	88

* Мера сходства тренировочного средства с соревновательным упражнением (в процентах)



Учебными программами спортивных школ по видам спорта предусматривается примерно **53%** общего объема специализированной подготовки (от **34%**

на начальном этапе подготовки до **74%** на этапе высшего спортивного мастерства).

Фактически общий объем специализации на этапах подготовки, почти не отличается **74%** (соответственно от 72-79%).

Обобщенные данные показывают, что доля специализированных и высокоинтенсивных нагрузок, особенно на двух первых этапах многолетней спортивной подготовки, значительно превышает объемы, предусмотренные учебными программами по видам спорта. Они мало отличаются от объемов, применяемых на последующих этапах. Значительная специализированная тренировка быстро приводит к спортивным достижениям, но существенно снижает их дальнейший прогресс, делает спортсменов бесперспективными. И, наоборот, стратегия общей подготовки вначале не даёт эффекта, но создаст мощную базу для последующего бурного роста уровня, стабильности и перспективности спортивных достижений; следовательно, этот вариант предпочтительнее. Системным **«пороком»** современной практики подготовки юных спортсменов является слишком раннее начало соревновательной деятельности на фоне еще **несформированных** у юных спортсменов как двигательных, так и технических навыков.

Тренировочная нагрузка (анаэробной направленности, воздействия IV-V зон интенсивности) *в процентах*

Таблица 1.

Усредненная частота сердечных сокращений на этапах подготовки

Объемы этапов многолетней спортивной подготовки				
(%)	НП	УТГ	СС	ВСМ
План	24	37	51	65
Факт	36	35	37	34
процент реализации	150	94	72	52

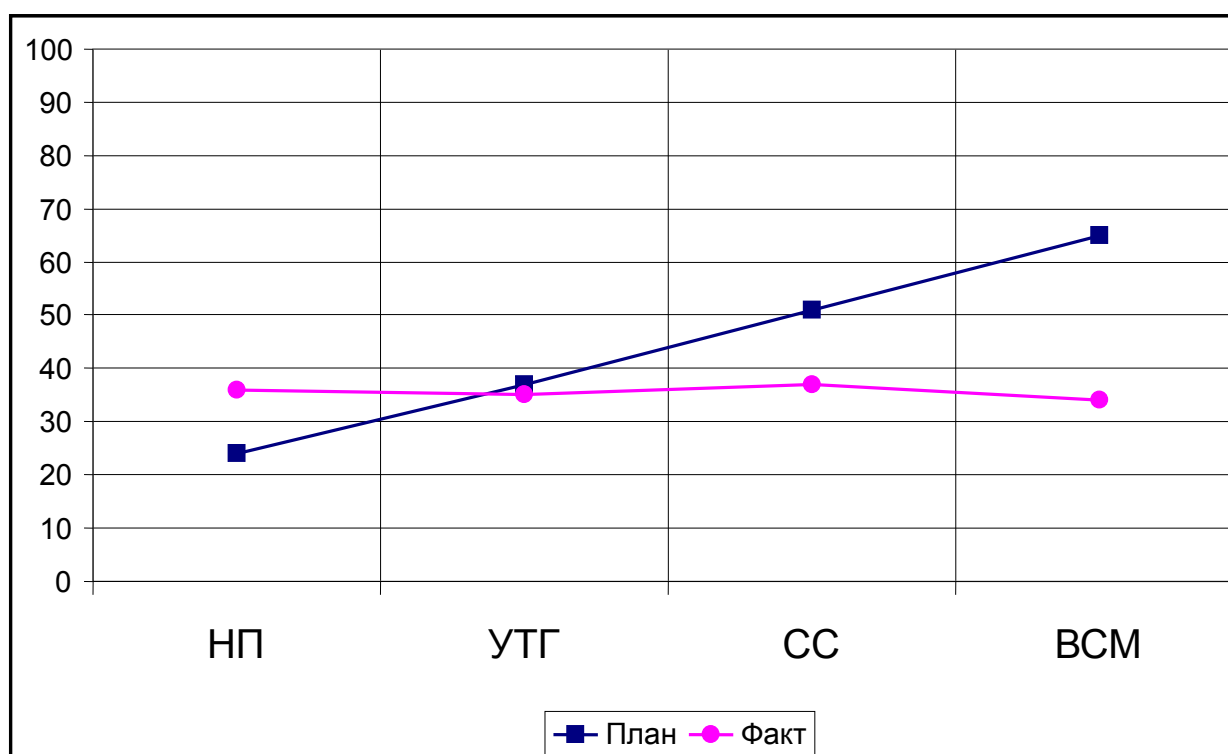
Программами предусмотрено суммарно по всем этапам подготовки в среднем 39% (от 23 до 66%), фактически - реализуется на 44% (от 46 до 42%)

Как правило, ранняя специализация плюс высокая интенсификация тренировочного процесса даёт форсированный результат в раннем возрасте.

Уровень максимального проявления спортивных достижений юных спортсменов редко соответствует уровню их здоровья и физической дееспособности. Как правило, в дальнейшем указанные дети, вершин спортивного мастерства не достигают.

Эксплуатация возрастных особенностей развития, **провоцирует ранний рост спортивных достижений** и, не решает задач базовой подготовки, тем самым не обеспечивая преемственность уровня готовности подростков и юношей к решению задач следующих этапов спортивной подготовки. Современных детей начинают приобщать к спорту в 3-5 летнем возрасте. Форсирование узкой

спортивной специализации в раннем возрасте вступает в противоречие со многими факторами полноценной базы спортивного совершенствования.



Целью многолетней подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей в возрасте высших достижений (24-25 лет).

Несомненно, эффективность подготовки спортсменов высокого класса во многом зависит от дальнейшего совершенствования организации и методики тренировочного процесса в широком смысле этого слова. Даже моторно-одаренный человек может достичь вершин спортивного мастерства, добиться результатов международного уровня, только благодаря рациональной тренировке и упорному труду.

Воспитание свободы требует, прежде всего, внимания к «современности». То, что происходит слишком рано, застаёт ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с новым, и вместо развития новых способностей происходит *дрессировка*. То, что происходит слишком поздно, не вызывает спонтанного интереса и затрудняет правильную оценку того, чему необходимо научиться. Зависимость или равнодушие как две формы возможной внутренней несвободы является следствием несвоевременности. Таким образом, развитие, соответствующее возрасту ребенка, является основой здорового телесного развития.

Огромный вред здоровью спортсмена наносят форсированные непосильные тренировки, поспешность в достижении максимальных результатов, когда применяемые нагрузки **превышают биологические возможности** человеческого

организма. Принцип «чем больше, тем лучше» не просто неверен, а порочен (Ерих Дойзер).

Отдельные тренеры - урокодатели, в лучшем случае мастера - технологи, работающие на результат. И это не случайно, так как именно по спортивному результату учеников руководители и оценивают работу тренера, работу спортивной школы во всей системе отечественного, да и мирового спорта. Спортивный результат, его стабильность и прогрессивная динамика успехов - это главный и зачастую единственный критерий всей деятельности тренера на всех этапах спортивной карьеры - от начала спортивного пути (*который как раз и приходится на обучения в ДЮСШ*) и до ухода из спорта. На деле тренер порой превращается в дрессировщика (*как правило, тот гораздо больше любит своих подопечных, хотя и основывается на принципах кнута и пряника*).

Выводы: Анализ потенциальных возможностей в подготовке спортивного резерва России предполагает, что лозунг «от массовости к мастерству» предполагает формирование мышления прикладного характера - «количество лиц, специализирующихся в виде спорта качества подготовки не гарантирует и зависит от технологии спортивной подготовки».

Коэффициент полезного действия (КПД) от массового спорта до олимпийской медали равен (0,0008%), указанный показатель можно повысить, освободив от повышенных физических нагрузок лиц, не представляющих интереса для спорта высших достижений.

Организационная структура системы подготовки спортивного резерва: на одну медаль, завоеванную на Играх Олимпиады в Пекине, приходится:

- 6 - участников олимпийских игр;
- 30 - кандидатов в сборную команду России;
- 856 - задействовано в спорте высших достижений (СС, ВСМ);
- 8632 - занято углубленной тренировкой;
- 11915 - задействовано в массовом спорте.