

# СТРУКТУРА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



**Коледа В.А.**

д-р пед. наук,  
профессор,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры



**Григорьев А.В.**

канд. пед. наук,  
профессор,  
Белорусский  
государственный  
аграрный  
технический  
университет

В статье рассматриваются специализированные подходы к построению системы подготовки на основе изучения основополагающих компонентов направленного педагогического воздействия на спортсмена. Раскрыты наиболее существенные проблемные вопросы образовательного процесса на междисциплинарном уровне с обоснованием специфических особенностей, взаимодействующих факторов и общей теории системы спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** система; спортивная подготовка; факторы; спортсмен; спорт; образовательный процесс.

## THE STRUCTURE OF SPORTS TRAINING SYSTEM

The article discusses specialized approaches to the construction of a training system based on the study of the fundamental components of the directed pedagogical impact on an athlete. The most significant problematic issues of the educational process at the interdisciplinary level with justification of specific features, interacting factors, and the general theory of sports training system have been revealed.

**Keywords:** system; sports training; factors; athlete; sport; educational process.

### ■ Введение

Методология комплексного исследования теории и практики спортивной подготовки обусловлена системностью принципов, подходов, видов, средств, методов. Их взаимодействие отражает сущность и содержание обобщающих практику спорта фундаментальных компонентов познания всей спортивной деятельности.

При акцентировании внимания исследователей на структуре явлений и закономерностей спорта весьма существенно выделить определяющие и стабильные компоненты построения модели конкретного объекта спортивной подготовки. Безусловно, стабильность отдельных основополагающих элементов системы обеспечивает их взаимодействие. В связи с этим справедливо предположить, что чем сохраннее и устойчивее взаимодействие (а лучше взаимодействие), тем эффективнее устойчивость спортсмена к различным негативным (сбивающим) факторам и последствиям.

Анализ спортивной подготовки предполагает взвешенную позицию всестороннего рассмотрения совокупности внешних и внутренних процессов управления в решении двигательных задач, которые в любом случае должны иметь смысловое содержание. Следовательно, в основе спортивной подготовки изначально заложена смысловая двигательная задача. Смысловая задача предполагает наличие познавательного компонента и мышечно-

ориентированного подхода к спортивной деятельности.

Н.Г. Озолин систему спортивной подготовки в целом характеризует как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки с учетом различных, соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена и его активной деятельности, условий [4]. Формирование целевой установки на достижение максимально возможного для спортсмена уровня технико-тактической, физической, психологической, интеллектуальной подготовленности не может состояться без системного структурирования специализированной деятельности в конкретном виде спорта.

■ **Цель исследования** – теоретически обосновать специфические особенности системы спортивной подготовки на основе междисциплинарного подхода.

### ■ Основная часть

Базисные позиции и педагогические аспекты подготовки спортсмена необходимо рассматривать в комплексе наиболее значимых для данного процесса факторов.

1. **Концептуальный**, отражающий изначально теоретическую базу. В системе подготовки спортсмена В.Н. Платонов теорию спортивной подготовки рассматривает как результат эмпирической и теоретической деятельности, представляющей высшую форму научного знания в данной области [5].

Проблемные вопросы обусловлены сущностью изучаемых явлений и процессов, поэтому только целенаправленное познание спорта формирует понятия, термины, закономерности, гипотезы, суждения, идеи, которые характеризуются систематичностью и упорядочиванием. Концептуальный фактор основан на едином замысле, объединяющем огромный объем знаний как в области теории и практики спорта, так и в области смежных дисциплин и теорий – педагогики, социологии, психологии, биомеханики, физиологии, кибернетики, кинезиологии, теории адаптации и др.

Однако проблемы в спортивной подготовке могут возникнуть на любом ее этапе. Их предвидение, изучение предопределяющих негативные явления предпосылок, причин, факторов формирует узкоспециализированную стратегию в создании планового процесса теории и практики подготовки спортсмена.

**2. Содержательно-предметный** фактор основан на предметном изучении выделенного из физкультурно-спортивной деятельности понятия «спортивная подготовка». Его сущность сопряжена с целостностью и обозначенными видами подготовки, факторами, структурой, процессом и результатом.

Содержание спортивной подготовки предполагает рациональное распределение средств, порядок чередования нагрузок и отдыха, цикловое планирование, динамику тренировочного процесса, специфику вида спорта, которые функционируют в едином исполнении. При планировании этапа подбор специфических и неспецифических средств, методов, построение тренировки, участие в соревнованиях нередко сопровождается непредвиденными проблемными ситуациями. Как правило, такие ситуации характерны при решении главных задач спортивной подготовки. Основанием для этого могут быть следующие причины:

- во-первых, цель и задачи связаны с достижением возможно максимального результата, что часто интерпретируется как непреложный системообразующий фактор, который компенсирует все остальные достижения независимо от вида деятельности. В этом случае участники процесса не осознают реальную действительность и безосновательно ставят завышенную, отдаленную и, как правило, недостижимую цель, что приводит к нарушению структуры подготовки и фактически к ее срыву;

- во-вторых, многообразие компонентов подготовки, непредвиденные ситуации и явления, сбивающие психологические действия и ожидаемые результаты не всегда подвергаются объективному анализу, нарушается соотношение основных компонентов системы подготовки, что приводит в конечном итоге к невыполнению намеченных планов. Прогнозирование в спорте предполагает предварительное изучение и объяснение полученных результатов с учетом соотношения параметров нагрузки, последовательности заданий, тренировочных заня-

тий, этапов, циклов, периодов, возрастной динамики и т. д. При этом существует общеизвестное правило – ситуации, явления, факторы влияют не только на продолжительность подготовки, но и на время для достижения конкретного результата;

- в-третьих, спортивная подготовка – это образовательный процесс, основанный на междисциплинарном подходе. Приоритет здесь не заранее запрограммированная схема в монотонном способе ее исполнения, а диалоговое сотрудничество единства спортсмена и тренера на основе широкого диапазона средств, методов, подходов, технологий и т. д. Но одного взаимного сотрудничества спортсмена и тренера, даже самого активного и содержательного, недостаточно. Междисциплинарность на условиях взаимодействия специалистов смежных областей, понимание и объяснение сущности подготовки, причин и функциональных особенностей реакции организма на различную нагрузку – это путь к преодолению противоречий, которые характерны для современного спорта, спортивной науки и управления тренировочным процессом. Это подтверждено научными исследованиями и многолетним практическим опытом специалистов в данной области [1, 2, 4].

- в-четвертых, обязательность неукоснительного исполнения циклового планирования, строго прописанного объема, интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности не всегда согласуется с реальными условиями, предрасположенностью, уровнем подготовленности и готовности спортсмена к совершенствованию средств и видов спортивной подготовки. Новые подходы к избирательности средств, методов, способов при выполнении тренировочного задания далеко не всегда адекватны функциональному состоянию организма. Методически необоснованное включение в подготовку спортсмена бессистемных (не взаимодействующих между собой) компонентов в конечном итоге приводит к негативным последствиям для соревновательного потенциала спортсмена.

**3. Процессуальный** фактор органически связан с улучшением видов подготовки. Однако в современном спорте принципиальной новизне в конкретном виде подготовки уделяется недостаточно должного внимания. Это обусловлено существенным противоречием, возникающим при постоянном росте интенсификации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов между нововведениями в технико-тактической, физической или интегральной подготовке и их несоответствием реальной практике спорта, своевременному освоению этих новшеств. В связи с этим весьма важно в структуре подготовленности разделять базовые и дополнительные средства. В.Н. Платонов на примере технической подготовленности борцов отмечает, что «освоение базовых приемов и действий является обязательным для спортсмена, специализирующегося в любом виде спорта». В то же время, по его убеждению, до-

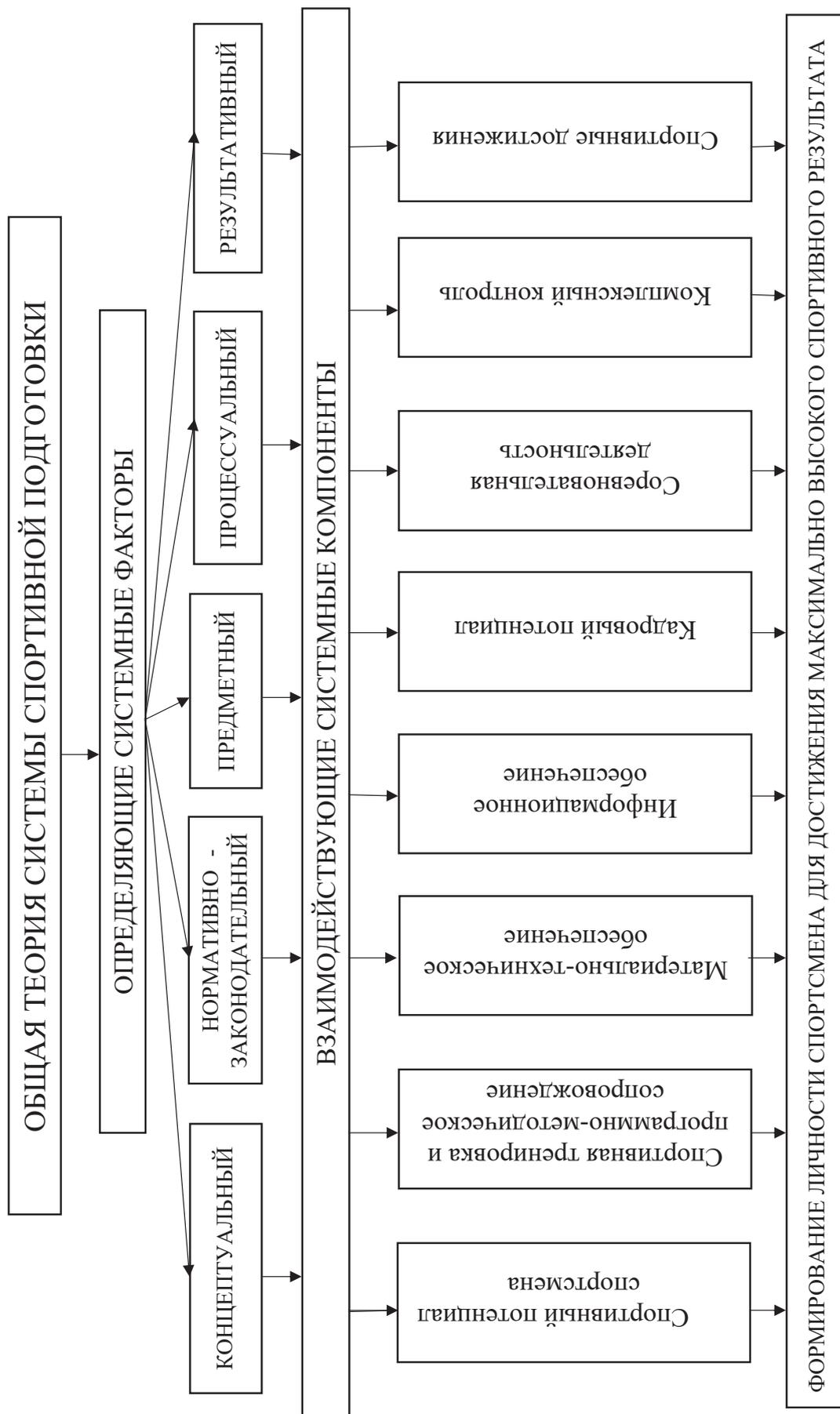


Рисунок – Системообразующие основы спортивной подготовки

полнительные приемы и действия, обусловленные спецификой и условиями соревновательной деятельности, обеспечивают разносторонность технической подготовленности. При этом «арсенал таких приемов и действий исключительно велик даже в видах спорта, техническая подготовленность в которых, казалось бы, не отличается большим разнообразием» [5]. Однако процессуальная сторона – это еще и формы организации тренировочного процесса, методы совершенствования, соревновательная деятельность, контроль и т. д. Она не может ограничиваться только набором элементов подготовки, даже самых результативных. Взаимозависимость и взаимодействие их в рамках системного образования является определяющим в контексте требований самой системы.

**4. Результативный** фактор связан с достижением планируемых целей и задач, так как это ожидаемый результат намеченной деятельности спортсмена с учетом критериев его эффективности, сравнительного анализа динамики достижений, проектирования (моделирования) спортивного макроцикла, изменения показателей физического и функционального состояния и др. Выбор соревновательной установки, по мнению Л.П. Матвеева, во многом зависит от уровня притязаний спортсмена. Одна из основных забот наставников и самих спортсменов при выработке конкретных соревновательных целей – регулирование уровня притязаний с тем, чтобы он был адекватным по отношению к реальным возможностям спортсмена [3].

Результативность имеет прямую зависимость от соревновательного потенциала, который обусловлен структурой и специфическими особенностями, определяющими успешность соревновательной деятельности.

При изучении системных компонентов, узловых механизмов, факторов в системе спортивной подготовки весьма важно учитывать особенности ее структуры и содержания. Рассмотрение системного аспекта в спортивной подготовке предполагает следующие исходные основания системы:

- общую теорию;
- способность быть защищенной;
- организационные формы и условия функционирования.

Если общую теорию системы спортивной подготовки представить как многофакторное функционирование интегративных наук и смежных дисциплин, обеспечивающих готовность спортсмена к спортивному достижению, то в данном случае одной из определяющих черт системы подготовки будет гарантированность специфического содержания спорта в его дифференцированной форме направленного функционирования.

Изучение системообразующих основ спортивной подготовки обусловлено ее кардинальными принципами, факторами, компонентами, смысловым содержанием в практической реализации (рисунок). Вместе с тем важно отметить, что недостаточность фактического информационного материала обо всех компонентах системы спортивной подготовки, особенно о ее узловых механизмах, затрудняет построение рациональной структуры подготовки. В то же время избыточное многообразие не всегда адекватных самой системе структурных элементов порождает конфликтные ситуации, которые присущи, как правило, соревновательной деятельности. Поэтому необоснованные включения в процесс спортивной подготовки средств, методов, соревнований, особенно на фоне эмоциональных раздражителей, утомления и др. негативных явлений, не соответствующих этапу (циклу, периоду) тренировки или (и) потенциалу спортсмена, должны быть вне системы подготовки.

#### ■ Заключение

Специфичность спортивной подготовки основана на структуре специализированных двигательных способностей, их взаимодействии в избранном виде спорта с целями, задачами и соревновательным потенциалом спортсмена.

Теоретико-методическую базу спортивной подготовки изначально определяет накопленный объем общенаучных достижений и специальных знаний, которые позволяют создать фундамент системы и структурировать ее взаимосвязующие компоненты, сущность и содержание которых определяет концептуальное направление видов подготовки, соотношение смежных дисциплин, подсистем, элементов, свойств, предпосылок и т. д.

Защищенность системы спортивной подготовки спортсмена является признаком ее устойчивости и сохранения. Она формируется на основе установочных факторов, методологии построения теории, современных знаний, принципов, законов и закономерностей, а также условий ее функционирования в единстве, развитии и совершенствовании природных и социально значимых личностных свойств и качеств спортсмена.

#### ■ ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2004. – 863 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

24.05.2022