**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

*Автор: Т.Е.Ермолаева, тренер-преподаватель по прыжкам в воду Высшей категории отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»*

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс воздействия на личность, физической состояние и здоровье спортсмена, направленное на всестороннее воспитание, на приобретение широкого круга знаний, навыков, умений, повышение физической работоспособности организма.

Современная система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, проводимый при его активной деятельности в условиях надлежащего педагогического контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Спортивная тренировка - основная форма подготовки спортсмена. Понятие «спортивная тренировка» во многом совпадает с понятием «подготовка спортсмена», однако не полностью. Второе понятие значительно шире как по содержанию, так и по объему. «Подготовка спортсмена» представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В качестве комплексной системы подготовка спортсмена включает в себя:

а) спортивную тренировку;

б) спортивные состязания (в той мере, в какой они служат формой подготовки);

в) использование внетренировочных и внесоревновательных факторов, которые дополняют тренировку и состязания и оптимизируют их эффект.

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развития спортсмена (его спортивным совершенствованием). В содержание спортивной тренировки входят, хотя и не полностью, все основные стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая и специальная психическая. Эффект систематической тренировки воплощается в приобретении и повышении уровня тренированности спортсмена. Она составляет основу его подготовленности к спортивным достижениям (общую и специальную тренированность).

Факторы, дополняющие тренировку и соревнования, оптимизирующие их эффект, - это общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, средства и методы восстановления после спортивных нагрузок (массаж, сауна, и т. п.), дополнительные факторы повышения спортивной работоспособности.

Только сочетание всех этих компонентов, соединенных в комплексную систему, может обеспечить оптимальный рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной деятельности. Целостный эффект спортивной подготовки обозначают термином «подготовленность». В данном случае под этим подразумевают комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте (соответственно, физическая и психическая подготовленность), степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства (спортивно-техническая и тактическая подготовленность).

Проблемы совершенствования системы подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практики. Достижения высших спортивных результатов невозможно без оптимального сочетания всех параметров, характеризующих готовность к высоким достижениям.Продуктивное развитие теории подготовки спортсменов во многом обусловливается правильным выбором стратегических направлений, ее дальнейшего совершенствования.

Анализ основных направлений совершенствования процесса подготовки спортсменов высокой квалификации показал, что существенными резервами повышения их эффективности является объективизация и совершенствование технологии управления тренировочным процессом.

Как уже отмечалось ранее, соревновательная деятельность является многоаспектным понятием, подразумевающим специальную сферу деятельности спортсмена, в рамках которой  в соответствии с присущим для разных видов спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы осуществляется объективное сравнение достижений и возможностей спортсмена, обеспечивается их максимальное проявление, а также максимально специализированными средствами воздействия повышается уровень подготовленности занимающихся.

Таким образом, на эффективность структуры соревновательной деятельности спортсменов существенное влияние оказывают: целевые установки и возможность реализации определенных соревновательных действий, целесообразность которых обусловлена имеющимся двигательным опытом, биомеханической эффективностью реализуемых действий; учетом динамики собственного состояния, поведения противников и партнеров; восприятием внешней среды и условий проведения соревнований.

Спорт – представляет собой соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения и достижения в сфере этой деятельности.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации действий соревнующихся, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам в каждом виде спорта. Специальная подготовка к соревновательной деятельности осуществляется в форме спортивной тренировки.

 **Современная теория подготовки спортсменов**

В своих трудах известный советский ученый в области спорта, написавший множество книг о подготовке спортсменов Владимир Николаевич Платонов отмечает, что историческое развитие теории подготовки спортсменов предопределило такое ее формирование, при котором различные формы научного знания, рассматриваемые в качестве исходной основы, не только образуют эмпирическую и теоретическую базу теории, но и входят в неё в качестве элементов (Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практическое применение. – К : Олимпийская литература в 2-х книгах. – 2015.Платонов В.Н. (2015).

Центральнаячасть теории  подготовки спортсменов всем своим содержанием опирается на огромный массив знаний, составляющий ее периферическую часть, которая включает множество фактов, суждений, гипотез, идей, исключений, парадоксальных явлений, накопленных в области теории и практики спорта, а также в смежных дисциплинах: анатомии, физиологии, биомеханике, генетике, психологии, педагогике, спортивной медицине и др., в частных научных дисциплинах, подходах и теориях -  теории адаптации, системном подходе, кибернетике, теории функциональных систем и др.

Платонов В. Н. (2015) отмечает, что «Современная теория подготовки спортсменов, опирается на методологию интегративных подходов, а также на возможности смежных дисциплин, позволяет обеспечить такую систематизацию знаний, которая отличалась бы функциональной полнотой и внутренней непротиворечивостью. Этой методологией мы руководствовались при подготовке крупного труда «Система подготовки спорт-сменов в олимпийском спорте», вышедшей в издательстве «Олимпийская литература». (Платонов В. Н., 2015). Представления в этой области знаний отображены в пятнадцати разделах (см. ниже).

**Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте:**

1. История формирования и методологические способы общей теории подготовки спортсменов.

2. Олимпийские виды спорта, соревнования и соревновательная деятельностью.

3. Основы общей теории подготовки спортсменов.

4. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки.

5. Мегаструктура процесса подготовки и поэтапная система спортивного отбора и ориентации.

6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов.

7. Микро и мезоструктура процесса подготовки спортсменов.

8. Технико-тактическая и психологическая подготовка спортсменов.

9. Двигательные (физические) качества и физическая подготовка спортсменов.

10. Контроль и управление в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

11. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

12. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

13. Эргогенные средства в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

14. Перетренированность и травматизм спортсменов.

15. Проблемы олимпийского спорта, связанные с системой подготовки спортсменов.

**Направление совершенствования системы знаний**(по Платонову В. Н., 2015)

Продуктивное развитие теории подготовки спортсменов во многом обусловливается правильным выбором стратегических направлений ее дальнейшего совершенствования,  выявления резервов, заложенных в разработке ее различных направлений. В этом плане уместно охарактеризовать возможности совершенствования систем спортивной подготовки в следующих основных направлениях.

*Первое направление* – прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности.

*Второе направление* – разработка методики продления периода успешных выступлений спортсменов на заключительных этапах спортивной карьеры.

*Третье направление* – оптимизация построения четырехлетних олимпийских циклов. Одной из тенденций современного олимпийского спорта является увеличение продолжительности периода выступлений спортсменов на уровне спорта высших достижений.

*Четвертое направление* – Устранение противоречий, возникших в сфере олимпийского спорта в связи с учреждением Юношеских олимпийских игр, которые, вопреки первоначальным представлениям, во многих странах превращаются в спортивные события международного масштаба, организуемые по такому же принципу, как и Игры Олимпиад и зимние Олимпийские игры.

*Пятое направление* – осознание того, что периодизация подготовки должна опираться на творческое использование закономерностей и принципов спортивной подготовки, а не формальные схемы, подогнанные под календарь соревнования.

*Шестое направление* – строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и, особенно, специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

*Седьмое направление* - максимальная ориентация  на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры  соревновательной деятельности и др.

*Восьмое направление* – стремление к строго сбалансированной системе тренировочных соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

*Девятое направление* – соответствие системы подготовки к главным соревнованиям географическим и климатическим условиям мест, в которых планируется проведение этих соревнований. Следует постоянно иметь в виду, что проведение соревнований в условиях жаркого или холодного климата, среднегорья и высокогорья, при значительной смене часовых поясов способно самым существенным образом повлиять на уровень достижений спортсменов.

*Десятое направление* – расширение нетрадиционных средств  подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное совершенствование двигательных качеств (например, силы и гибкости, силы и координационных способностей), физическое и техническое совершенствование; проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья, позволяющее интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к соревнованиям и др.

*Одиннадцатое направление* – ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

*Двенадцатое направление*  - совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности  и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

*Тринадцатое направление* – расширение,  конкретизация и частичная перестройка знаний и практической деятельности по ряду разделов спортивной подготовки (развитие двигательных качеств, планирование нагрузки в различных структурных образованиях, совершенствование сложных элементов спортивной техники, применение эргогенных средств и др.) в направлении обеспечения условий для профилактики спортивного травматизма и перетренированности.

*Четырнадцатое направление* – динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных его видов – изменение правил соревнований и условий их проведения, применение нового инвентаря и оборудования, расширения календаря и изменение значимости различных соревнований и др.

*Пятнадцатое направление* – целенаправленная работа по отбору и включению предметную область теории подготовки спортсменов постоянно обновляющегося и расширяющегося в результате многообразных научных исследований и данных практического опыта материала. Отбор из огромного количества таких данных тех из них, которые могут быть включены в эмпирическую основу теории, представляет собой сложную и исключительно важную аналитическую работу, способствующую развитию и расширению закономерностей, принципов и правил теории.

*Читать*: Владимир Платонов. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. ж. Наука в олимпийском спорте. № 2, 2014, - С 8 – 18.

**Литература**

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория спорта и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература  в 2-х книгах. – 2015.

Платонов В. Н. Общая теория поготовки спортсменов: история развития, методология  потроения, современное состояние.– К.: Наука в олимпийском спорте.   – 2016. - №3.

Платонов В. Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. - К.: Наука в олимпийском спорте. – 2014. - № 7.

Конец формы