

УДК 796.011

К вопросу о ранней спортивной специализации

Савинкова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Разворотнева Олеся Александровна

Семенов Евгений Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация. В статье представлено исследование содержания учебно-тренировочного процесса юных спортсменов и успешности их выступлений в соревнованиях. Изучен спортивный путь лучших спортсменов и тренеров России и других стран. На основании полученных данных сделано заключение о том, что в первые годы занятий следует особое внимание уделять: разносторонней физической подготовке, а затем развитию специальных физических качеств. Кроме того, необходимо: уточнить возрастные группы и допустимое участие в соревнованиях для каждой возрастной группы; задачи и содержание учебного материала привести в соответствие с чувствительными периодами; изменить существующую практику оценки работы тренера; предоставить возможность тренерам вести занятия со своими учениками в течение всей их спортивной деятельности, что повысит заинтересованность и ответственность тренера за подготовку учеников и будет способствовать повышению квалификации тренеров.

Ключевые слова: детский спорт, ранняя спортивная специализация, тренировочный процесс, методика подготовки.

On the question of early sports specialization

Savinkova Olga Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Razvorotneva Olesya Alexandrovna

Semenov Evgeniy Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

Abstract. The article presents a study on the content of the educational and training process of young athletes and the success of their performances in competitions. The sports paths of the best athletes and coaches from Russia and other countries have been examined. Based on the obtained data, the conclusion is drawn that in the early years of training, special attention should be given to: diversified physical preparation, followed by the development of specific physical qualities. In addition, it is necessary to: clarify the age groups and permissible participation in competitions for each age group; align the goals and content of the educational material with sensitive periods; revise the existing practice of evaluating a coach's work; provide coaches with the opportunity to work with their students throughout their athletic careers, which will increase their interest and responsibility for the students' preparation and contribute to the improvement of coaches' qualifications.

Keywords: children's sports, early sports specialization, training process, preparation methodology.

ВВЕДЕНИЕ. В специализированных литературных источниках педагогической и медико-биологической направленности вопросы проведения спортивных занятий с детьми, подростками и юношами освещены достаточно широко и корректно. Основная мысль большинства авторов заключается в соответствии содержания спортивных занятий (нагрузок, средств, методов и др.) возрастным особенностям юных спортсменов [1, 2, 3].

В последние годы появилось ряд работ, в которых предлагалось значительное повышение нагрузок в занятиях с юными спортсменами и обосновывалось проведение узконаправленных тренировок с целью достижения высоких результатов еще в юношеском возрасте и в последующие годы. Подобные тренировки направлены на раннюю специализацию, при которой юные спортсмены с первых лет заня-

тий спортом начинают специализироваться даже в видах, требующих преимущественного развития выносливости [4, 5].

Многие юные спортсмены, прошедшие раннюю специализацию и имеющие высокие спортивные результаты, в дальнейшем не развивали свой успех. Всё это вызывает законные тревоги и необходимость пересмотреть данную систему спортивной подготовки юношей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нами были проанализированы специализированная литература, содержание учебно-тренировочной работы лучших тренеров России и других стран с начинающими спортсменами, успешность их выступлений в соревнованиях, а также их спортивный путь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Нами был проанализирован возраст начала занятий спортсменов-призеров всероссийских детских и юношеских соревнований различных видов спорта, входивших ежегодно в списки 10 сильнейших взрослых спортсменов за последние 10 лет, что указано в таблице 1. В таблице при отсутствии их в этих списках ставится отметка «нет».

Таблица 1 – Лучшее место, занятое рекордсменами чемпионатов России среди юношей в ежегодных списках сильнейших атлетов страны (на 01.01.2024 г.)

№ п/п	Вид спорта	Возраст начала занятий				
		До 5 лет	5-7	8-10	11-12	После 12
1	Баскетбол	нет	нет	да	да	да
2	Бокс	нет	нет	нет	да	нет
3	Борьба	нет	нет	да	да	нет
4	Велоспорт	нет	нет	нет	да	да
5	Волейбол	нет	да	да	да	да
6	Гребля	нет	нет	да	да	да
7	Коньки	нет	нет	нет	да	да
8	Лыжи	нет	нет	да	да	да
9	Легкая атлетика	да	да	да	да	да
10	Плавание	да	да	да	да	нет
11	Тяжелая атлетика	нет	нет	нет	нет	да
12	Теннис	да	да	да	нет	нет
13	Футбол	нет	нет	да	да	нет
14	Фехтование	нет	нет	нет	да	да
15	Хоккей	нет	да	да	да	нет

Таблица 1 показывает, что из 39 призеров Всероссийских юношеских соревнований, начавших «раннюю специализацию», только 3 достигли результатов международного класса, но не настолько высоких, чтобы уверенно побеждать в крупных международных соревнованиях. Остальные, переходя в группу взрослых, не показывают достаточно высоких результатов, чтобы войти в состав сборной команды страны.

В спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании, теннисе многие юные спортсмены начинают показывать стабильно высокие результаты на международной арене, что, вероятно, связано со спецификой этих видов спорта.

Следует также отметить, что юные спортсмены, специализировавшиеся и успешно выступавшие в скоростно-силовых видах спорта, чаще становятся силь-

нейшими в взрослой группе, чем спортсмены, специализировавшиеся в видах, связанных с продолжительной работой циклического характера.

Приведенные примеры указывают на несостоительность существующей системы подготовки, направленной на достижение максимально высокого результата в юношеском возрасте, т.е. без перспективного планирования данной подготовки с целью достижения наивысших результатов в более зрелом возрасте.

Изучение специализированной литературы, анализ содержания учебно-тренировочной работы с начинающими спортсменами и их выступлений в соревнованиях, а также подробное изучение опыта лучших тренеров России и других стран позволили выявить:

1. Существующая методика подготовки юных спортсменов еще не совершенна и требует уточнения вопросов планирования и содержания как круглогодичной, так и, особенно, многолетней тренировки. Необходима детализация средств и методов развития физических и волевых качеств, уточнение норм нагрузок в занятиях и соревнованиях для начинающих спортсменов.

2. В практике подготовки юных спортсменов в последние годы отсутствует перспективное планирование, в результате чего на занятиях уделяется недостаточное внимание разносторонней подготовке. Во всех мезоциклах используются узко-направленные средства из избранного вида спорта, а формирование качеств быстроты и силы не соответствует сенситивным периодам. Количество и длительность занятий часто такие же, как у взрослых. В ряде видов спорта не разработаны контрольные упражнения по специальной подготовке в избранном виде спорта. Подготовка юношей оценивается главным образом по выполнению ими разрядных требований.

3. Нередко юноши, не имеющие достаточной подготовки, выступают в соревнованиях, требующих большой и длительной работы, где юные спортсмены испытывают непосильное напряжение, что может вызвать отрицательные функциональные изменения в организме.

4. Большинство тренеров понимают, что тренировка в некоторых видах спорта не должна быть форсированной, но они вынуждены готовить высококвалифицированных спортсменов уже в юношеском возрасте. Работа тренера и коллектива оценивается по количеству подготовленных юных спортсменов, получивших в течение нескольких лет 1-й разряд или звание мастера спорта.

5. Такая практика работы в большинстве случаев приводит к отсеву юных спортсменов при переходе в группу взрослых (в годы, наиболее благоприятные для дальнейшего роста спортивных результатов). Между тем научные труды как отечественных, так и зарубежных авторов давно доказали вред ранней специализации, особенно в видах спорта, связанных с большими и длительными нагрузками. Авторы этих работ подчеркивают необходимость проводить учебно-тренировочную работу с юными спортсменами на основе всесторонней физической подготовки и своевременного развития двигательных и морально-волевых качеств [1, 6, 7].

6. Изученный нами спортивный путь многих лучших спортсменов России и других стран помог установить, что подавляющее большинство из них имеет хорошую разностороннюю подготовку, состоящую из трех этапов:

1 - й этап - занятия различными физическими упражнениями до школы и в

период учебы в начальной школе.

2 - й этап - начало занятий и соревнований в избранном виде спорта с продолжением разносторонней подготовки.

3 - й этап - тренировка и участие в крупных соревнованиях, достижение лучших результатов.

7. В занятиях с юношами на сегодня в большинстве случаев 2-й этап подготовки объединяется с 3-м этапом — юноши начинают тренироваться почти так же, как и взрослые, и стремятся добиться высоких результатов. Между тем, анализ роста достижений в каждом из изучаемых нами видов спорта показывает, что:

- подавляющее большинство юных спортсменов (особенно те, кто в юные годы имел высокие достижения) на протяжении последующих лет занятий в группе взрослых не повторяют и не развивают успех, показанный в юношеском возрасте; многие из них прекращают заниматься спортом, и лишь небольшая часть продолжает улучшать свои результаты в группе взрослых спортсменов;

- основная масса лучших взрослых спортсменов (члены сборных команд, участники международных соревнований) начинала тренироваться в избранном виде спорта с 8-10 лет, а иногда и позже. Но перед ними не ставилась цель добиться высоких результатов в юношеские годы. Они не были чемпионами и рекордсменами среди юношей.

8. Предварительные материалы, собранные нами в течение последних лет совместно с научными сотрудниками спортивной медицины, подтверждают, что нельзя рано, даже в 12–14 лет, начинать специальную тренировку в видах спорта, требующих выносливости и продолжительной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

1. Подготовку юношей в видах спорта, связанных с преимущественным развитием выносливости, целесообразно рассматривать в перспективном плане, нацеленном на достижение высоких результатов в возрасте 23–25 лет. Такую перспективную подготовку можно начинать с 14 лет.

2. В первые годы занятий следует проводить тренировочный и соревновательный процесс, нацеленный прежде всего на совершенствование и победу, уделяя особое внимание разносторонней физической подготовке, изучению и совершенствованию техники избранного вида спорта, а также преимущественному развитию ловкости и скорости. И только на этой основе в последующие годы начинается развитие специальных физических качеств.

3. Систематические занятия юношей в видах спорта, связанных с большими и длительными нагрузками, должны проводиться при особенно глубоком и регулярном врачебно-педагогическом контроле.

4. Кроме того, мы считаем необходимым улучшить организацию и содержание работы с юношами:

а) запретить юношам младших и средних возрастных групп участвовать в соревнованиях со взрослыми спортсменами. Уточнить возрастные группы и допустимое участие в соревнованиях для каждой возрастной группы. Организовать молодежные группы для данного возраста, занятия в которых могли бы постепенно

подводить спортсменов к требованиям, предъявляемым к взрослым. В этих группах проводить соревнования с равными по возрасту и подготовке;

б) задачи и содержание учебного материала привести в соответствие с многолетним перспективным планированием подготовки юношей с целью достижения высоких результатов в наиболее благоприятном для этого возрасте;

в) изменить существующую практику оценки работы тренера. Оценивать работу тренера и коллектива прежде всего по успехам в разносторонней физической подготовке юных спортсменов. Предоставить возможность тренерам вести занятия со своими учениками в течение всей их спортивной деятельности, что повысит заинтересованность и ответственность тренера за подготовку учеников и будет способствовать повышению квалификации тренеров.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Семенов Е. Н. Физиологические основы теории спортивной тренировки // Сборник научных трудов ВГИФК 2014–2018 г.г. Воронеж : ООО «Издательство РИТМ», 2018. С. 243–248.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная. 8 изд. Москва : Спорт, 2018. 620 с.
3. Хватская Е. Е., Латышева Н. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) // Вестник Псковского государственного университета. Серия: психологопедагогические науки. 2015. № 1. С. 194–201.
4. Максименко И. Г., Воронков А. В., Жилина Л. В. Сравнительный анализ особенностей многосторонней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11–12.
5. Иссурин В. В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 461 с.
6. Богданова М. А., Голденко Г. Н. О проблемах детского спорта: гуманистическая экспертиза // Новая наука: проблемы и перспективы. 2017. Т. 2, № 3. С. 186–191.
7. Мокеев Г. И., Никифоров Ю. Б. Гуманизация спорта: проблемы и поиски // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. ст. XIII международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. Уфа, 2019. С. 112–119.

REFERENCES

1. Semenov E. N. (2018), "Physiological foundations of the theory of sports training", *Collection of scientific papers of VGIFK 2014–2018*, Voronezh, pp. 243–248.
2. Solodkov A. S., Sologub E. B. (2018), "Human physiology. General, Sports. Age", 8th ed., Moscow, Sport, 620 p.
3. Khvatetskaya E. E., Latysheva N. E. (2015), "The problem of early sports specialization (professionalization)", *Bulletin of Pskov State University. Series: psychological and pedagogical sciences*, No. 1, pp. 194–201.
4. Maksimenko I. G., Voronkov A. V., Zhilina L. V. (2016), "Comparative analysis of the features of long-term training of young athletes in game and cyclic sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 11–12.
5. Issurin V. V. (2016), "Training athletes of the 21st century. Scientific basis and structure of training", Moscow, Sport, 461 p.
6. Bogdanova M. A., Golodenko G. N. (2017), "On the problems of children's sports: humanistic examination", *New science: Problems and prospects*, V. 2, No. 3, pp. 186–191.
7. Mokeev G. I., Nikiforov Yu. B. (2019), "Humanization of sports: problems and searches", *Current problems of physical culture, sport and tourism*, collection of articles. scientific Art. XIII International Scientific and Practical Conference, Ufa, pp. 112–119.

Информация об авторах:

Савникова О.Н., проректор по научной-исследовательской деятельности, nauka.vgifik@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1147-0070>.

Разворотнева О.А., olesyarazvorotneva@gmail.com.

Семенов Е.Н., профессор кафедры теории и методики спортивных игр. evgeniynikolaevihc1965@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6102-6843>.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 19.04.2024.

Принята к публикации 13.05.2024.