

7А.01
4-51

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таланцев Андрей Николаевич
Полное наименование автора
Дата подписания: 27.12.2022 11:25:39
Уникальный программный ключ:
cf3afa1bc1f38af1243c53a82f7bdbc93e6dd9bf

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИОННО- УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Учебное пособие

Малаховка – 2020

40.01

4-51

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А.

**ОСНОВЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

для обучающихся по направлениям подготовки

49.04.01 – «Физическая культура»

49.04.03 – «Спорт»

806 д

25 мая



Малаховка – 2020

УДК 796.062.4

Ч 51

Рецензенты:

Дунаев К. С., доктор педагогических наук, профессор

Никитушкин В.Г. , доктор педагогических наук, профессор

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А.

Основы организационно-управленческой деятельности в физической культуре и спорте / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, П.А. Таланцев. Малаховка, 2020. – 104 с.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт», а также для тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-9746-0183-5

© Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А., 2020

Содержание

Введение.....	5
1. Планирование и управление тренировочным процессом на этапах спортивной подготовки.....	7
1.1. Нормативно-правовое обеспечение в физической культуре и спорте.....	16
1.2. Программно-методическое обеспечение в физической культуре и спорте.....	22
1.3. Занятия физической культурой и спортом с различным контингентом.....	25
1.3.1 Учет возрастных особенностей при планировании физических нагрузок.....	25
1.3.2. Структура и содержание занятий физическими упражнениями в массовом спорте.....	26
1.4. Организация восстановительных и тренировочных мероприятий.....	29
2. Контроль в физической культуре и спорте.....	35
2.1 Виды и формы контроля.....	38
2.1.1. Виды контроля.....	38
2.1.2. Формы проведения контроля.....	44
2.2. Оценка полученных данных.....	52
3. Деятельность специалиста физической культуры и спорта при работе с различным контингентом.....	55
3.1. Критерии оценки профессиональных компетенций.....	56
3.2. Уровень квалификации специалистов в области физической культуры.....	60
3.3. Аттестация работников спортивной организации: подготовка, проведение, оценка результатов.....	64
3.4. Оценка результатов проведения аттестации.....	70

4. Материально-техническое обеспечение в физической культуре и спорте.....	73
Вопросы для самоконтроля.....	77
Заключение.....	80
Список литературы.....	81
Приложение 1 . Примерный перечень вопросов для подготовки тренерского состава к проведению аттестации на соответствие занимаемой должности.....	86
Приложение 2. План-график годичного тренировочного цикла.....	90
Приложение 3. План-схема тренировочного занятия.....	91
Приложение 4. План-схема микроцикла подготовки.....	92
Приложение 5. Анализ тренировочной работы за год.....	93
Приложение 6. Анализ соревновательной деятельности тренировочной группы в годичном цикле.....	94
Приложение 7. Оценка ведения методической работы тренером.....	95
Приложение 8. График проведения аттестации сотрудников организации.....	96
Приложение 9. Пример уведомления о проведении аттестации работников организации, осуществляющей спортивную подготовку.....	97
Приложение 10. Лист проведения инструктажа по технике безопасности спортсменов в группе.....	98
Приложение 11. Расписание тренировочных занятий.....	99
Приложение 12. Дневник самоконтроля спортсмена.....	100

Введение

Эффективное управление в области физической культуры и спорта на качественно новом уровне является актуальной задачей современности: именно оперативность принятия решений, основанная на объективных данных состояния организма занимающихся, обеспечивает высокую результативность выступлений на соревнованиях различного уровня и позволяет успешно решать цели укрепления здоровья населения.

В свете принятия ряда законов и иных нормативных документов, прежде всего Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [5], именно качество спортивной подготовки призвано обеспечивать достойное выступление отечественных спортсменов на соревнованиях любого уровня.

Понимание тренерским составом значимости рационального выбора средств и методов подготовки является определяющим фактором достижения заданных показателей при планировании многолетнего тренировочного и соревновательного процесса. Для осуществления эффективного управления процессом спортивной подготовки специалисту необходимо разбираться в действующих нормативно-правовых документах, знать структуру и содержание типовых программ по виду спорта, понимать назначение того или иного оборудования и инвентаря, и, следовательно, прогнозировать эффект его применения в тренировочном процессе.

Одним из основных условий эффективного управления спортивной подготовкой является понимание тренерским составом того, что тренировочные занятия на любом этапе спортивной подготовки требуют дифференцированного подхода, то есть оптимального распределения всех элементов на протяжении всей спортивной карьеры. Следует отметить, что в спортивной практике постоянно появляются новые методики и формы подготовки, формирующие современные технологии планирования многолетнего тренировочного процесса. Часть этих инноваций

переходит в область массового спорта, что хорошо видно по росту популярности различных направлений фитнес-индустрии, оздоровительной физической культуры. Вместе с тем, и классические средства и методы не утрачивают своей значимости, не только для тех кто только начал осваивать вид спорта, но и для опытных спортсменов.

Среди форм управленческой деятельности артериального давленияминистрации организации, осуществляющей спортивную подготовку, является регулярное проведение аттестации штатного состава. Существующая нормативно-правовая (законодательная) база четко показывает основные требования к уровню профессиональной готовности тренеров при работе на всех этапах спортивной подготовки.

Большое внимание в настоящее время на государственном уровне также оказывается вопросам организации массового спорта, разработке и применению программ занятий с оздоровительной направленностью, общеразвивающих программ по видам спорта для различных возрастных категорий. В особенности это важно для школьного и студенческого спорта, поскольку именно для этих категорий регулярные занятия физическими упражнениями являются непременным условием формирования базы здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, воспитания интереса к активным формам досуга. Для взрослого населения страны регулярные занятия физической культурой и спортом представляют собой основу сохранения высокой производительности трудовой деятельности (Саноян Г.Г., 2008), предупреждение связанных с возрастом ряда заболеваний.

1. Планирование и управление тренировочным процессом на этапах спортивной подготовки

Эффективное планирование тренировочным процессом основывается, как уже упоминалось выше, на ряде положений, требующих от тренерского и артериального административного состава проявления таких качеств как умение оперативно и обосновано принимать управленческие решения, проводить детальный анализ соревновательной и тренировочной деятельности как отдельных спортсменов, так тренировочных групп, формировать программы и продолжительность тренировочных мероприятий (суммарно и в текущем году), обосновывать перечень соревнований, участвовать в осуждении и интерпретации результатов углубленных медицинских обследований и научных исследований, осуществляемых комплексными научными группами.

Для современной теории и методики спорта характерен переход от эмпирических подходов к программно-целевому планированию тренировочного процесса при помощи моделей, отражающих структуру соревновательной деятельности и физической подготовленности спортсменов (Оганджанов А.Л., 2009, Никитушкин В.Г., 2013).

Термины «планирование», «программирование» и «моделирование» близки по своему содержанию, так как программа – это план деятельности, а план – это порядок осуществления программы. Моделирование системы подготовки предопределяет необходимость предвидеть динамику состояния спортсмена в течение определенного времени. В силу известной гетерохронности разворачивания во времени различных характеристик состояния под влиянием физических нагрузок решение задач моделирования тренировочного процесса в практике планирования спортивной подготовки требует существенных упрощений и учета специфики вида спорта (Оганджанов А.Л.).

Конечной целью моделирования сложных систем является создание математических моделей, позволяющих:

- а) рассчитывать нормальные программы деятельности системы, необходимые для повседневного управления;
- б) определять прогнозы дальнейшего развития системы, которые необходимы для перспективного планирования.

Таким образом формируется возможность вероятностного расчета и целенаправленного управления системой (в частности, достоверного прогнозирования уровня спортивной формы спортсмена), которые проектируются на основе настоящего и должного состояния системы, сроков и предполагаемого объема воздействия на него. В настоящее время высокое качество тренировочного процесса при подготовке спортсмена к соревнованиям различного уровня уже не может быть достигнуто без хорошо организованного научно-методического обеспечения, главными задачами которого являются:

- сохранение здоровья спортсменов;
- предупреждение и лечение травм и заболеваний;
- внедрение регулярного самоконтроля (приложение 12);
- осуществление регулярного врачебно-педагогического и медицинского контроля;
- оценка функционального состояния спортсменов;
- обеспечение восстановления работоспособности и медицинской реабилитации.

Высокие требования к резервным возможностям организма спортсменов: способность быстро перестраиваться при изменении тренировочного плана, без длительного вработывания успешно проходить акклиматизацию в новых условиях [1, с.89], в особенности в других климатических зонах и часовых поясах, сохраняя максимальный уровень спортивной формы, в настоящее время являются основными критериями оценки эффективности организации и управления тренировочным процессом.

Особое внимание уделяется совершенствованию подготовки в детско-юношеском спорте, поскольку именно эта ступень является центральным звеном системы спорта [1, с.20]. Это неслучай-

но, поскольку направленность тренировочного процесса заключается в одном – достижение максимального результата [3, с.75].

Однако подобные установки имеют и негативные стороны. Исследованиями ряда ученых доказано [1, с.19; 3, с.58], что при форсировании основных параметров спортивной подготовки на любом этапе, увеличение количества соревнований не может происходить механически – тренеру сначала необходимо пересмотреть всю предыдущую работу, поскольку по достижении пика спортивной карьеры поддержание оптимальной спортивной формы (как и здоровья) спортсмена требует все больше усилий и средств.

Кроме того, необходимо своевременно выявлять сочетанное влияние различных факторов на организм спортсмена, определять уровень его адаптации к тренировочным нагрузкам, чтобы иметь возможность оперативно скорректировать объем и интенсивность применяемых нагрузок.

Именно поэтому среди основных положений системы спорта особое место занимает проблема рационального управления спортивной формой спортсменов на протяжении всего многолетнего процесса подготовки [6, с.40]. Информация может поступать к тренеру от различных специалистов, прежде всего спортивных врачей, осуществляющих программы углубленных медицинских и других периодических обследований [5, с.6; 7, с.45], а также от самих спортсменов. Своевременность получения информации о состоянии систем организма может стать решающим фактором в успехе или неуспехе выступления на соревнованиях [8, с.14].

Систематическая оценка динамики показателей спортивной формы позволяет оперативно варьировать физические нагрузки [9, с.69], подталкивая тренеров и специалистов искать новые комбинации физических упражнений, разрабатывать и обосновывать новые технические, медико-биологические, психологические средства повышения показателей физической подготовленности спортсменов [10, с.498].

Применение комплексного контроля физического состояния спортсменов высокой квалификации позволит получить

качественные и более полные данные о текущей физической подготовке спортсменов, объективнее оценить их двигательные возможности и в оптимальной степени изменить структуру тренировочных занятий.

В настоящее время [11, с.50], при планировании тренировочной и соревновательной нагрузки в многолетнем процессе подготовки спортсменов высокой квалификации делается акцент на долговременном сохранении максимальных показателей спортивной формы: физической и технической подготовленности, психологической устойчивости к внутренним и внешним факторам, а также регулярном комплексном контроле и оценке их динамики, варьировании тренировочных нагрузок, оптимизации планирования и построения тренировочного процесса.

Формирование комплекса средств и методов управления спортивной формой спортсменов, построенного на системном учете уровня развития двигательных и динамики функциональных возможностей, позволяет наиболее эффективно реализовать не только достигнутый спортсменом уровень, но и обеспечить дальнейшее прогрессирование результатов, а также сохранить полученную динамику на более продолжительное время – в сравнении с другими тренировочными системами.

Среди основных аспектов эффективной системы управления тренировочным процессом прежде всего следует выделить следующие:

- взаимодействие всех заинтересованных в высоком спортивном результате сторон – тренера, административного и вспомогательного персонала, спортивных врачей, спортивного психолога других;
- применение на всех этапах спортивной подготовки комплексного контроля спортивной формы, обеспечивающего учет индивидуальных особенностей организма спортсменов;
- использование современных средств и методов фиксации и оценки показателей развития спортивной формы;
- своевременное определение пробелов в подготовленности спортсменов, их оперативное устранение путем внесения оперативных изменений в тренировочный план;

– рациональную периодизацию тренировочного процесса. Соотношение параметров нагрузки и продолжительность каждой конкретной фазы обусловлены и должны определяться следующими факторами: состояние здоровья; специфика вида спорта; уровень развития двигательных качеств; техническая, тактическая подготовленность; участие в определенных соревнованиях;

– создание условий, обеспечивающих оптимальную работоспособность при выполнении значительных объемов тренировочной нагрузки.

Перед тренером стоит и еще одно важное условие: на основе отобранных методов и средств управления спортивной формой разработать индивидуальный подход к каждому из своих воспитанников.

Современная теория и методика управления тренировочным процессом у спортсменов высокой квалификации, в частности, располагает обширным арсеналом средств дозирования физической нагрузки, включения в тренировки по мере необходимости тех или иных технических элементов. В основе рационального управления тренировочным процессом лежат следующие положения:

1. Ознакомление спортсменов и тренеров с современными технологиями контроля и мониторинга основных параметров спортивной формы, создание баз данных уровня спортивной формы на протяжении всей спортивной карьеры.

2. Обеспечение методической базы для получения объективных данных о текущем функциональном состоянии организма спортсменов и динамике изменения под воздействием физической нагрузки в многолетнем тренировочном процессе. Разработанные теоретические положения по эффективному управлению спортивной формой позволяют оперативно корректировать индивидуальные планы подготовки спортсменов.

3. Определение количественных и качественных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок на определенные периоды времени (неделю, месяц, год и т.д.), а также оценка сте-

пени их реализации позволяют в целом спрогнозировать и оценить успешность соревновательной деятельности.

4. Применение современных подходов к управлению тренировочным процессом, включающее в себя рационализацию средств и методов подготовки, проведение регулярной оценки физической и функциональной подготовленности, своевременную коррекцию индивидуальных тренировочных планов.

Кроме того, современные условия развития физической культуры и спорта предполагают соблюдение следующих положений:

- обеспечение взаимодополняемости и четкого определения средств и методов тренировки, дозирования параметров физической нагрузки, определение направленности психологической, тактической, технической и теоретической подготовки;
- обоснованное данными регулярного комплексного мониторинга чередование нагрузки и отдыха при систематическом использовании средств восстановления в многолетнем тренировочном процессе повышения годовых нагрузок,
- контроль и оценка соотношения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всей активной карьеры, с учетом внутренних и внешних факторов;
- рациональное построение всех циклов тренировочного процесса;
- соблюдение принципов адекватности тренировочных нагрузок полу и возрасту занимающихся, постепенного возрастания нагрузки;
- в случае невозможности решить поставленные в тренировочном плане задач самостоятельно, обращаться за помощью к экспертам в данной области, другим специалистам ;

Организация управления спортивной формой спортсменов в многолетнем тренировочном процессе зависит от качественной и точной оценки функционального состояния, в особенности параметров резервных возможностей организма спортсменов, текущей спортивной формы, наличия необходимых материально-технических условий для занятий.

Поскольку основная задача тренера – составление оптимальной программы, основанной на подготовленности спортсмена, учитывающей его возраст, спортивную квалификацию, а также стаж занятий видом спорта, осуществление эффективной организационно-управленческой деятельности в тренировочном процессе является центральным звеном всей системы подготовки. Среди других аспектов, необходимых для эффективного планирования тренировочного процесса, следует выделить календарь спортивных соревнований, особенности вида спорта и требования ЕВСК.

Учет тренером данных положений позволяет полнее реализовать физическую, технико-тактическую, психологическую виды подготовки, будет способствовать оптимизации построения подготовки спортсменов и достижению плановых спортивных результатов. Используя данные о текущей подготовленности можно точнее оценить резервные возможности организма, способствовать построению высокоэффективной системы управления спортивной формой спортсменов любой квалификации.

В целом необходимо указать на то, что планирование тренировочного процесса на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное (на ряд лет); текущее (на один год); оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Основными параметрами, определяющими процесс планирования и структуру различных циклов подготовки, в общих чертах являются:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым можно будет делать выводы о реализации поставленных целей;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса в различных циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности и других мероприятий, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

План подготовки спортсмена часто носит вероятностный характер и обычно отличен от реальной практики [9, 10, 11]. То, насколько они в результате окажутся близки, зависит от многих факторов: мастерства тренера, материально-технического, научно-методического, медико-биологического обеспечения, состояния спортсменов и др. Планирование подготовки, особенно в макроциклах, в свою очередь также должно отвечать ряду требований:

1. Наличие объективных оснований для определения реальной величины прироста спортивного результата и уровня специальной работоспособности спортсмена.

2. Наличие определенных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для безошибочного выбора индивидуальной системы стартов, направленности тренировки, объема и интенсивности нагрузки.

Проведение научных исследований в области построения больших тренировочных циклов позволили получить следующие данные:

- а) для многолетних и годовых макроциклов – об индивидуальных особенностях развития спортивной формы отдельного спортсмена, специфических особенностях долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

- б) для отдельного этапа (мезоцикла) – принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена находятся в связи с выполняемой тренировочной нагрузкой, в том числе, зависимые от ее содержания, объема, интенсивности и последовательности включения отдельных упражнений;

- в) для микроцикла – сочетание различных форм ближних эффектов воздействия средств и методов подготовки на организм спортсмена: сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности нагрузок.

Следует различать командные планы, разрабатываемые, как правило, для сборных команд и выраженные в виде целевых комплексных программ (имеющих больше директивный характер), и

индивидуальные тренировочные планы, имеющие методический характер и учитывающие особенности отдельного спортсмена (возраст, стаж, уровень мастерства, закономерности развития спортивной формы, основные недостатки, целевые установки на конкретный макроцикл и другие факторы) [12, 13, 30, 34].

При этом основными компонентами системы управления тренировочным процессом являются:

- программирование тренировочного процесса;
- реализация тренировочной программы;
- комплексный контроль специальной подготовленности;
- коррекция тренировочной программы

В настоящее время можно выделить две группы модельных построений в теории и методике спортивной тренировки (Оганджанов А.Л., 2009).

В первую входят модели соревновательной деятельности, специальной подготовленности и морфофункциональные модели, отражающие особенности строения организма, возможности его отдельных функциональных систем и их частей. Во вторую – модели крупных структурных образований тренировочного процесса: этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки; модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов; модели тренировочных занятий и их частей.

Управление тренировочным процессом на основе оценки модельных характеристик производится с учетом максимального количества уровней «модели спортсмена» в ходе комплексного контроля [14, 15, 16, 17, 18]. Следует подчеркнуть: без учета характеристик соревновательной деятельности данные специальной физической подготовленности спортсмена не могут служить окончательной основой для рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Однако у нас есть возможность построения блок-схем «моделей сильнейших спортсменов» [18], которые могут быть детализованы по отношению к основным группам видов спорта. Так, в циклических видах спорта основными компонентами со-

ревновательной деятельности являются: старт, уровень дистанционной скорости, финиш и др.

Вопрос выбора количественных оценок состояния спортсмена тесно связан с методикой прогнозирования результатов на определенных крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т.д.) [18, 19, 20].

1.1. Нормативно-правовое обеспечение в физической культуре и спорте

Осуществляемая ныне модернизация системы подготовки спортивного резерва в России прежде всего связана со значительными изменениями нормативной и программно-методической составляющей тренировочного процесса. Данные преобразования стартовали, когда Министерство спорта Российской Федерации разработало и утвердило федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта и подготовило на их основе примерные программы спортивной подготовки.

Данные нормативные документы позволили привести к единому знаменателю основные количественные и качественные параметры подготовки в олимпийских и неолимпийских видах спорта, получить возможность детально планировать спортивную форму на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса [21, 30].

Однако существует еще ряд нормативных и правовых документов, регламентирующих отрасль физической культуры и спорта:

- Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (в рамках национального проекта «Демография»)
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р). [37]
- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р). [5]

- Государственная программа: «Развитие физической культуры и спорта» (утверждена постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 №302) [21].

- Профессиональные стандарты «Тренер», «Спортсмен», «Инструктор-методист», «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (Приказы Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 №191н; 28.03.2019 №194н; 08.09.2014 №630н, 29.10.2015 №798н соответственно). [24, 25, 26, 29]

- Приказ Минспорта России от 20.02.2017 №108 (ред. от 16.02.2018) «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации». [27]

- Приказ Минспорта РФ от 25.04.2018 №399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта».

- Закон г.Москвы от 15.07.2009 №27 (ред. от 18.04.2018) «О физической культуре и спорте в городе Москве».

А также – ряд других документов.

Отдельно необходимо выделить спортивно-оздоровительный этап, который частью 1 статьи 32 Федерального закона от 4.12.2007. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяется, как один из этапов спортивной подготовки. Часть 2 этой же статьи уточняет: данный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, его содержание находится в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» установлено, что дополнительные общеразвивающие программы являются предпрофессиональными программами подготовки детей (то есть не требующими специальных предварительных знаний и умений) в области физической культуры и спорта.

В соответствии с приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осу-

ществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [26], содержание общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность: «... Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями..» (ст. 75, п.4: 4.)

Министерство спорта Российской Федерации приказом от 27.12.2013 №1125 утвердило «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». В пункте 20 этого документа указано: «Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:

в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (далее – спортивные школы);

в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности (далее – иные организации дополнительного образования);

в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба;

в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания.»

Таким образом, фактически спортивно-оздоровительный этап не является этапом спортивной подготовки, реализуется в рамках дополнительного образования и регламентируется в большей мере нормативно-правовыми актами в сфере образования.

Минобрнауки России направило письмо руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования. Письмо от 18.11.2015 №09-3242 содержало «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Данные рекомендации были разработаны во исполнение пункта 17 Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р.

Министерство спорта РФ летом 2018 г. разработало проект приказа «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационные требования к присвоению соответствующих категорий».

Процедура присвоения квалификационных категорий специалистов в области физической культуры и спорта (далее – специалисты), как предполагается, станет проходить в форме аттестации. Планируется законодательно закрепить следующие квалификационные категории:

1. Специалист высшей квалификационной категории.
2. Специалист первой квалификационной категории.
3. Специалист второй квалификационной категории.

Аттестация будет направлена на:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов;
- заинтересованность специалистов в результатах труда.

Основными принципами проведения аттестации станут коллегиальность, гласность, открытость. Это обеспечит объективное отношение к специалистам, недопустимость дискриминации при проведении аттестации.

Проектом предполагается также:

- В аттестационную комиссию войдут председатель, его заместитель, секретарь и члены комиссии.

- Аттестацию в целях присвоения высшей и первой квалификационных категорий специалистам, осуществляющим свою деятельность в организациях, в отношении которых Министерство спорта Российской Федерации (далее – Министерство) осуществляет функции и полномочия учредителя, будет осуществляться аттестационной комиссией, формируемой Министерством.

- Аттестацию в целях присвоения высшей квалификационной категории специалистам, осуществляющим свою деятельность в организациях, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляют иные федеральные органы исполнительной власти (далее – иные органы исполнительной власти), будет осуществлять аттестационная комиссия, формируемая Министерством.

- Аттестацию на присвоение первой квалификационной категории специалистам, осуществляющим свою деятельность в организациях, в отношении которых иные органы исполнительной власти осуществляют функции и полномочия учредителя, будет осуществляться аттестационной комиссией иных органов исполнительной власти.

- Аттестацию в целях присвоения высшей и первой квалификационных категорий специалистам, осуществляющим свою деятельность в организациях, в отношении которых федеральные органы исполнительной власти не осуществляют функции и полномочия учредителя, будут осуществлять аттестационные комиссии, формируемые органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта (далее – органы исполнительной власти).

- Аттестацию на присвоение второй квалификационной категории специалистам, работающим в физкультурно-спортивных организациях, вне зависимости от их статуса и ведомственной принадлежности, будут осуществлять аттестационные комиссии, формируемыми физкультурно-спортивными организациями, в которых осуществляет свою деятельность специалист.

- Квалификационная категория присваивается на 4 года.

- Присвоенные квалификационные категории действительны в течение четырех лет со дня издания распорядительного акта о присвоении квалификационной категории.

- Высшая и первая квалификационные категории присваиваются специалистам не ранее чем через год после присвоения второй квалификационной категории.

- По истечении срока действия первой или высшей квалификационной категории специалист имеет право подать заявление на присвоение той же квалификационной категории.

- Квалификационные категории специалистов, присвоенные на основании законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации, регулирующих вопросы присвоения квалификационных категорий специалистам, до вступления в силу порядка сохраняются в течение срока, на который они были присвоены.

- Специалисты, имеющие первую квалификационную категорию, присвоенную в соответствии с приказом Минобрнауки России от 07.04.2014 №276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.05.2014, регистрационный №32408) (далее – приказ Минобрнауки России от 07.04.2014 №276), вправе подать заявление на присвоение первой квалификационной категории специалиста.

- Специалисты, имеющие высшую квалификационную категорию, присвоенную в соответствии с приказом Минобрнауки России от 07.04.2014 №276, вправе подать заявление на присвоение высшей квалификационной категории специалиста.

1.2. Программно-методическое обеспечение в физической культуре и спорте

Сведения по оптимизации ведения тренировочного и соревновательного процесса, обоснованные с точки зрения педагогического, медико-биологического, психологического и других неотъемлемых частей системы подготовки в спорте, позволяют тренерскому составу успешно реализовывать поставленные перед федерациями по видам спорта целевые задачи.

Среди основных компонентов современного программно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва прежде всего следует выделить:

- упорядочение и систематизация требований к построению тренировочного процесса на всех этапах;
- выделение специфических особенностей, характерных для данного вида спорта, и варианты оптимизации процесса подготовки;
- формирование практических знаний и умений тренерского состава при работе в различных группах в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами;
- обеспечение качественного научно-методического сопровождения спортсменов.

За последние пять лет Министерство спорта Российской Федерации осуществило значительную по объему и качественным последствиям комплексную работу по созданию эффективной системы программно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва. Она включила в себя создание необходимых для рационального планирования тренировочного и соревновательного процесса нормативных документов и программного материала.

И все же сохраняется необходимость всестороннего, детализированного подхода к формированию пакета базовых документов, регламентирующих структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса (приложения 2, 3, 4, 5, 6, 7), в частности, к разработке методических рекомендаций и пособий для

тренерского и административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений в олимпийских, паралимпийских, сурдлимпийских, неолимпийских дисциплинах.

Подготовлены и внедрены в практическую деятельность подчиненных министерству детско-юношеских спортивных школ, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства примерные программы спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта. Ряд программ спортивной подготовки был дополнен или переработан, изменены и скорректированы нормативные требования на различных этапах, расширены и систематизированы комплексы общеподготовительных и специальных упражнений, структурированы фазы, этапы и периоды подготовки [23, 24, 28, 29].

К видам непосредственной методической деятельности тренера относятся:

- анализ нормативной и программной документации;
- планирование годового / многолетнего тренировочного процесса для определенного этапа спортивной подготовки;
- моделирование тренировочной и соревновательной деятельности;
- разработка методики подготовки на определенном этапе, или одного из разделов – физической, технической, тактической, психологической, теоретической;
- разработка видов и форм контроля;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности (приложения 6 и 7) за прошедший период;
- управление и оценка деятельности занимающихся на тренировочных занятиях.

Распределение различных видов научно-методического обеспечения в системе комплексного контроля по этапам годового цикла призвана обеспечить оптимальное соотношение последовательных обследований, увеличивающих эффективность управления тренировочным процессом, и обеспечить рациональное планирование и мониторинг функционального состояния спор-

тсмена вкупе с уровнем развития его физических качеств [25, 32].

Согласно данным ряда отечественных исследователей [25, 28, 31], проведение текущих обследований наиболее рационально в марте и ноябре. Во-первых, именно к этим месяцам во многих видах спорта набирается оптимальная спортивная форма, подходит время для изменения нагрузок для повышения подготовленности. Во-вторых, сроки проведения обследований диктуются календарем соревнований [25, 26].

Во время втягивающего мезоцикла (как правило, это сентябрь-октябрь) основное внимание следует уделять изучению биомеханических, кинематических характеристик и абсолютным проявлениям физических качеств. Это необходимо для оценки восстановительных процессов после летнего соревновательного сезона.

В подготовительном периоде (октябрь-декабрь) повышенного внимания как правило требуют сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Кроме того, в данном периоде основными объектами оценки являются компонентный состав тела, кинематические характеристики и анализ динамики спортивной формы.

В зимнем (как и в летнем) предсоревновательном периоде основной акцент должен делаться на исследовании технической подготовленности и оценке деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Зимний соревновательный период может длиться до 7-9 недель, летний – до 12 и более недель, в зависимости от вида спорта и уровня спортивной квалификации. У спортсменов высокой квалификации в календарное планирование перед главными стартами обязательно включается 2х- или 3х- недельный предсоревновательный сбор, призванный обеспечить сохранение оптимального уровня спортивной формы.

В переходном периоде осуществлялся мониторинг сердечно-сосудистой системы и антропологических параметров. Переходный период длится 2-4 недели (в зависимости от календаря соревнований) и характеризуется проведением восстановительных либо реабилитационных мероприятий.

Наличие четких границ перехода от одного этапа подготовки на другой обеспечивает возможность построения целостного процесса тренировочной и соревновательной деятельности.

1.3. Занятия физической культурой и спортом с различным контингентом

1.3.1 Учет возрастных особенностей при планировании физических нагрузок

Результаты на соревнованиях зависят не только от объема и качества выполненных в период подготовки тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней подготовки человек проходит через ряд возрастных ступеней. Эти ступени, или сенситивные периоды, играют первостепенное значение в процессе подготовки. На каждой ступени должно уделяться внимание развитию того физического качества, которое можно воспитать наиболее эффективно именно в этот период.

Следует учитывать возраст и пол занимающихся. Большое влияние на тренировочный процесс оказывают темпы прироста отдельных физических качеств (особенно в сенситивные периоды) у мальчиков и девочек. От 9 до 15-16 лет еще продолжается сильный рост организма, поэтому давать тренировочные нагрузки, связанные с достаточно большими весами, не рекомендуется. Это может нарушить естественное развитие, привести к замедлению многих процессов. Кроме того, у девочек в 12-13 лет начинаются менструации, во время которых снижается работоспособность, повышается утомляемость. Особенно в эти периоды следует избегать упражнений с преимущественным проявлением силы, связанных с натуживанием и сотрясанием тела.

Наибольший прирост быстроты в результате тренировки наблюдается у детей от 9 до 12 лет, а максимальные значения достигаются в 14-15 лет. Частота движений, как одно из проявление быстроты, с возрастом увеличивается, причем наибольший

прирост отмечается в 4-9 лет. В последующие годы прирост частоты движений снижается, а после 15 лет почти прекращается.

Такое физическое качество, как сила, в целом хорошо поддается направленному воздействию достаточно длительное время, достигая пика развития к 30 годам у мужчин и к 27-29 годам – у женщин. В пожилом возрасте необходимо ограничивать нагрузки, превышающие 35% от индивидуального максимума, и активнее применять физические упражнения на локальные мышечные группы.

1.3.2. Структура и содержание занятий физическими упражнениями в массовом спорте

Структура занятий физическими упражнениями в массовом спорте также имеет классическое деление на три части – подготовительную, основную и заключительную. Данная схема позволяет упорядочить процесс воспитания, закрепления и последующего совершенствования двигательных навыков.

В молодом возрасте – до 40 лет – для укрепления опорно-двигательного аппарата необходимо регулярно заниматься не менее 3-4 раз в неделю, при этом длительность одного занятия должна составлять 1-1,5 часа.

Согласно большому количеству отечественных и зарубежных исследований [4, 13, 15, 18, 24, 25, 34], наибольший прирост развития физических качеств в возрасте 5-10 лет обеспечивают гимнастические упражнения, плавание и подвижные игры; в подростковом и юношеском возрасте необходимо применение регулярных циклических нагрузок, спортивных игр, дозированных силовых нагрузок, в особенности с собственным весом. В детском и юношеском возрасте очень важно разнообразие выполняемых физических упражнений, чередование нагрузок, например, после занятия с игровой направленностью полезно выполнить гимнастический комплекс, упражнения на расслабления.

Для взрослого населения в целом, с учетом специфики профессиональной деятельности, можно выделить следующие

группы физических упражнений, обеспечивающих необходимый уровень физического здоровья:

- упражнения циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде) в сочетании с комплексами упражнений силового характера, выполняемых со средней интенсивностью и объемами;

- упражнения преимущественно силового характера (занятия в тренажерном зале), с небольшим количеством аэробных нагрузок высокой интенсивности;

- упражнения сложнокоординационного характера, часто с музыкальным сопровождением, требующие проявления гибкости и ловкости;

- комплексы физических упражнений, направленные на повышение уровня развития всех двигательных качеств, проводимые круговым методом, при невысокой интенсивности выполнения в средних либо больших объемах.

- Отдельной группой располагаются единоборства – как классические, связанные с противодействием сопернику, так и имитационные, направленные на выполнение определенного комплекса приемов.

Помимо организованных занятий в спортивной школе или клубе, значительное число взрослого населения предпочитает самостоятельные занятия физической культурой и спортом, однако при их проведении возникает ряд проблем: нехватка опыта построения и контроля нагрузки, недостаточные знания о резервных возможностях своего организма, отсутствие или плохое состояние материально-технической базы [1, с.34-79].

Из положительных сторон – наличие определенной свободы выбора двигательной деятельности, комплексов и отдельных физических упражнений, отсутствие необходимости подстраиваться под график работы спортивных сооружений. Необходимо отметить: при огромном выборе различных видов и форм физической подготовки самостоятельные занятия не теряют своей актуальности, особенно для взрослого населения, активно участвующего в трудовой деятельности. При построении занятий с

занимающимися подросткового возраста необходимо постоянно помнить об их физиологических и психологических особенностях, прежде всего скачкообразном развитии, обусловленном гормональными изменениями.

Для детей и подростков необходимо разнообразие форм и средств физического развития – однообразные по содержанию занятия приносят мало пользы растущему организму. Очень важно регулярно включать в процесс занятий физической культурой подвижные игры, игры-эстафеты, элементы спортивных игр – волейбола, баскетбола, гандбола. Мяч в данном случае может быть любого размера – это позволяет дополнительно развивать тактильные чувства.

Особняком стоит применение акробатики и гимнастических упражнений, позволяющих формировать целый комплекс двигательного-координационных умений, прежде всего владения своим телом, удержания баланса в сложных игровых ситуациях. Ряд простейших элементов – кувырки вперед и назад, через плечо, «колесо», прыжки с поворотом на $270-360^\circ$ – лежат в основе будущего успешного освоения технических элементов повышенной сложности практически в любом виде спорта.

В этой связи следует обратить внимание на ряд нормативно-правовых документов, в частности, на рекомендации Министерства спорта России в приложениях к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). В них указаны следующие параметры физической активности: для детей 6-8 лет недельная двигательная активность должна составлять не менее 8 часов, для подростков 13-15 и взрослых 18-29 лет – не менее 9 часов. Безусловно, представленное количество часов отображает лишь минимально необходимое для поддержания нормальной жизнедеятельности организма время. Для детей до 10 лет двигательная активность должна являться ведущим фактором развития, причем не менее половины от всего объема движений в течение дня должно проходить на свежем воздухе.

По данным ряда исследователей [13, 18, 23, 39, 44], необходимым минимумом следует признать продолжительность одного за-

нения физической культурой не менее 1-1,5 часов в день – столько же, как тренировочное в занятии в спортивной школе. Безусловно, данная величина будет зависеть от возраста и подготовленности занимающихся, но в целом суммарный объем двигательной активности в неделю у всех категорий лиц не должен быть меньше 10-11 часов.

Все это является справедливым и для лиц старшего возраста, с акцентированием внимания на циклическую нагрузку, например, плавание, ходьба, и комплексы несложных общеразвивающих упражнений, позволяющих сохранять подвижность суставов-связочного аппарата и деятельность сердечно-сосудистой системы.

1.4. Организация восстановительных и тренировочных мероприятий

Если тренировочный процесс рационально спланирован, осуществляется поэтапно, без форсирования объемов нагрузки, то достижение долговременного прогресса спортивной формы становится закономерным следствием проделанной работы. Данный вопрос является первоочередным в настоящий момент.

Развитие спорта высших достижений, повышение требований к уровню физической подготовленности спортсменов в различных видах привело к тому, что объем тренировочных и соревновательных нагрузок уже в детском и подростковом возрасте достигает значительных величин. Жесткая регламентация разрядных нормативов в значительной степени влияет на планы подготовки и на практике приводит к форсированию объемов и интенсивности тренировочного процесса.

От тренера требуется вовремя увидеть сочетанное влияние различных экзогенных и эндогенных факторов, своевременно определить уровень адаптации воспитанников к тренировочным нагрузкам, применить восстановительные мероприятия.

Интенсивные нагрузки, которые испытывают в процессе тренировок юные спортсмены, требуют комплексных мер по восстановлению функций организма. Варьирование тренировоч-

ных нагрузок, а также оптимизация тренировочного процесса в данном возрасте возможны только на основе систематического и комплексного применения восстановительных средств вкупе с медико-биологическими обследованиями.

Сложность оптимального подбора восстановительных средств вызвана тем, что в данный возрастной период активно происходит естественное развитие всех функциональных систем. И под воздействием физических нагрузок оно усиливается. Это требует от тренерского состава мер по предупреждению перетренированности, в том числе и использования средств контроля, проведения разбора не только продолжительных периодов тренировочного процесса, но и каждого отдельного занятия, поскольку именно своевременное выявление пробелов в подготовленности воспитанников позволяет достичь поставленных результатов без форсирования нагрузок.

Применение восстановительных средств – сауны, массажа, фитотерапии, витаминизации – должно быть одним из ведущих компонентов подготовки, так как способствует плавному протеканию физиологических процессов, сохранению и укреплению здоровья, как у спортсменов-профессионалов, так и у лиц, активно занимающихся физической культурой.

У юных спортсменов восстановительные мероприятия в значительной мере способствуют снятию перенапряжения, обеспечивают быстрое и эффективное удаление из мышечной ткани продуктов распада, готовят организм к последующей работе. Однако следует констатировать: применение восстановительных средств крайне редко используется при тренировочных занятиях с подростками, отчего неуклонно растет их травматизм.

Не следует забывать и о классических правилах восстановления после физической нагрузки: полноценный сон не менее 8 часов в сутки, здоровое и сбалансированное питание. В подростковом возрасте особенно важны прогулки на свежем воздухе продолжительностью до 3 часов [1].

Занятия спортом требуют не только проявления высоких двигательных возможностей в течение длительного времени, но

и значительной величины лабильности опорно-двигательного аппарата, поэтому меры по снижению влияния хронического перенапряжения выходят на лидирующие позиции в общей стратегии управления спортивной формой.

По результатам ряда исследований [12, 26, 28], рост травматизма на занятиях спортом имеет ярко выраженную геометрическую прогрессию, связанную с ростом спортивного мастерства. Это объективно подтверждается значительными объемами тренировочных нагрузок и их интенсивностью, участием в большем числе спортивных соревнований, проходящих в различных климатических и географических условиях [1, 26, 28]. Большую часть собственно травматических повреждений опорно-двигательного аппарата связывают с ежегодно нарастающим уровнем хронического перенапряжения функциональных систем организма спортсменов, специализирующихся в определенной спортивной дисциплине.

Постепенное наслоение кумулятивного эффекта различных комплексов физических упражнений приводит к ухудшению вработываемости, снижению адаптационных возможностей организма, причем наиболее негативное влияние хроническое перенапряжение оказывает на сердечно-сосудистую систему и суставно-связочный аппарат [27, 31, 32].

Увеличение объема и интенсивности тренировочной работы при выполнении строго определенных двигательных действий способствует нарастанию постоянного напряжения определенных мышечных групп. В качестве примера можно привести повреждения мышц задней поверхности бедра у бегунов на короткие дистанции, растяжения и вывихи плечевого сустава метателей копья, травмы ахиллова сухожилия у прыгунов в длину и высоту, «локоть теннисиста» [13, 32].

Хроническое перенапряжение достигает пика в тот момент, когда выполнение любой, даже малой тренировочной нагрузки, становится трудновыполнимо. Попытки увеличить физические возможности организма спортсменов с помощью фармакологических препаратов и медицинских процедур могут несколько

отсрочить неминуемое завершение спортивной карьеры, но зачастую приводят и к печальным отдаленным последствиям [13, 15, 16, 17, 31, 32].

Решение данной проблемы следует рассматривать в нескольких аспектах. Прежде всего необходимо:

- осуществлять регулярный контроль функционального состояния организма спортсменов во время тренировочных занятий путем применения современных диагностических приборов и методик, таких, как пульсометры, портативные газоанализаторы, тонометры;

- повышать уровень компетентности тренерского состава в понимании физиологического воздействия определенных физических нагрузок на организм и проводить постоянные консультации со специалистами, сотрудниками комплексных научных групп;

- вести учет индивидуальных особенностей спортсменов;

- вести (самим спортсменам) дневники самоконтроля, своевременно проходить углубленное медицинское обследование и информировать о его результатах тренера.

Новейшие технологии позволяют обеспечить качественный мониторинг функционального состояния органов и систем, дают возможность своевременно скорректировать параметры физической нагрузки и предупредить снижение резервных возможностей организма спортсменов до критического уровня.

Достижение положительного эффекта в процессе подготовки спортсменов различной квалификации базируется на комплексе внешних и внутренних факторов. Одно из ведущих мест среди них принадлежит централизованным тренировочным мероприятиям (сборам).

Для высококлассных спортсменов тренировочные мероприятия являются основой многолетнего процесса подготовки. С одной стороны, с ростом спортивной квалификации и уровня личных достижений они позволяют избежать монотонии и травматизма, с другой – подняться на следующую ступень формирования спортивной формы. Тренировочные мероприятия по-

зволяют проводить процесс спортивной подготовки в условиях, требующих от организма спортсмена проявления своих скрытых физиологических и психологических резервов.

Тренировочные мероприятия связаны с четко регламентированными по времени пребыванием и специфическим режимом подготовки, они являются краеугольным камнем многолетнего тренировочного процесса, на котором базируются такие элементы, как расширение адаптационного потенциала, опыт двигательной деятельности, повышение резервных возможностей организма, психологическая устойчивость. Данные факторы, характеризующие значимость тренировочных сборов в подготовке спортсменов, не вызывают сомнений.

И все же ряд параметров - время и место проведения, периодичность и продолжительность пребывания, тренировочный объем и интенсивность тренировочной нагрузки – нуждаются в регулярном анализе, интегративном подходе к оценке эффективности планирования многолетнего тренировочного процесса, и, следовательно, результатов соревновательной деятельности.

Естественно-средовые условия, в которых проводятся учебно-тренировочные сборы – особенности климата данной местности, физические параметры воздуха, высота над уровнем моря и связанная с ней величина атмосферного давления, количество пересекаемых часовых поясов в восточном или западном направлении – являются не только важными факторами при подготовке спортсменов высокой квалификации к соревнованиям различного уровня, но и составляют один из центральных объектов всестороннего изучения многолетней динамики спортивной формы [27, 33, 40].

В настоящее время тренировочная деятельность кандидатов и членов сборных команд России осуществляется на централизованных тренировочных мероприятиях, проходящих в различных климатических зонах, как внутри страны: спортивные базы в Новогорске (Московская обл.), Кисловодске (Ставропольский край), Сочи (Краснодарский край), Саранск (Республика Мордовия), Чебоксары (Чувашская Республика) и др., так и за рубежом:

в Испании, Франции, Португалии, Италии, Турции, на Кипре.

Большое внимание при проведении оценки уровня физической подготовленности должно уделяться тому, какие погодные условия были на момент проведения исследования. Ряд авторов [37, 38, 39], указывают, например, на то, что при повышенной влажности воздуха результаты в беге на выносливость будут достоверно ниже средних показателей. В то же время высокая температура и низкая влажность благоприятны для проведения анализа скоростных и скоростно-силовых качеств, например в беге на короткие дистанции и прыжковых дисциплинах [33, 34, 37]. Очень важный показатель – величина атмосферного давления и его колебания в течение суток, поскольку многие спортивные дисциплины требуют от организма занимающегося выполнения двигательных действий со значительным напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что прямо влияет на показатели объема тренировочных нагрузок.

2. Контроль в физической культуре и спорте

Осуществление контроля различных сторон подготовки спортсменов в значительной степени позволяет повысить эффект тренировочных мероприятий, в том числе более детального анализа состояния занимающегося в любой момент. В этом аспекте значительный интерес представляет регулярная и комплексная система контроля здоровья спортсменов на различных этапах тренировочного процесса, применяемая не только в спорте высших достижений, но и в массовом спорте, а также при осуществлении занятий физической культурой и спортом различным контингентом населения.

В.Н. Платонов (2002) предложил деление контроля на различные аспекты – контроль физической подготовленности, контроль тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д.

В физической культуре контроль проводится на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, учебных занятиях по базовому виду спорта в вузе, занятиях по профессионально-прикладной физической культуре в соответствующих ведомствах, на самостоятельных занятиях (самоконтроль). При этом в качестве оцениваемых параметров в основном берутся проявление мышечной силы, общая выносливость, функциональное состояние органов и систем. Контроль в учебных заведениях и на производстве представляет собой тестирование уровня физической подготовленности и степени овладения определенными двигательными навыками, оцениваемыми по утвержденным нормативам в каждой конкретной категории.

Обучение простейшим методам самоконтроля производится на занятиях физической культурой в школе и включает в себя определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10 или 15 секунд, определению состояния по внешнему виду (носогубный треугольник, побледнение, покраснение кожных покровов), ведению дневника самоконтроля, в котором фиксируются ЧСС утром и вечером, масса тела натошак, динамика роста тела за год. Систематический учет этих несложных показателей в течение всей

жизни, а также контроль артериального давления во взрослом возрасте, позволяет объективно оценивать состояние здоровья и принимать необходимые меры по его улучшению.

Ведущим звеном научно-методического обеспечения в спортивной деятельности на всех этапах подготовки следует признать комплексный контроль, осуществляемый при участии научных работников, спортивных врачей и специалистов по различным направлениям. Комплексный контроль основывается на целенаправленной и постоянной реализации в тренировочном процессе следующих мероприятий:

- контроль физической нагрузки
- медицинские осмотры и обследования (антропометрический контроль, пульсометрия, измерение артериального давления, функциональные пробы, психологические тесты, спирометрия, динамометрия и др.);
- плановое лечение и реабилитацию на основе медицинских обследований;
- психологическую помощь и психотерапию (при наличии психолога), обучение элементам аутотренинга (при участии психолога или спортивного врача);
- разработку указаний по спецпитанию, диетике, витаминизации;
- комплекс восстановительных мероприятий с применением средств физиотерапии, бани, массажа, самомассажа и др.

Ряд авторов [2, 4, 11] представляет контроль физической подготовленности как врачебно-педагогический. Его главной задачей являются:

- уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса;
- дозирование физических нагрузок в недельном цикле;
- определение длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками;
- нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п. (Л.П. Матвеев, 2004).

В.В. Петровский (1978) предложил следующее определение

комплексного контроля: «Совокупность способов получения информации о морфологических и функциональных изменениях в организме спортсмена, которая может быть использована тренером в целях управления, т.е. оценка характера изменений в организме, определения эффективности применяемых средств и методов тренировки и разработки на основе этой информации новых управляющих команд».

Подъем технологической составляющей спортивной науки на новый рубеж – появление последних моделей телеметрических измерительных приборов, специализированное компьютерное обеспечение - начался в 1990-е гг. Это позволило управлять тренировочным процессом на новом качественном уровне,

В отечественной спортивной науке принято выделять виды и формы контроля. Видами контроля являются педагогический, медико-биологический, психологический. Отдельно также выделяется медицинский, биомеханический контроль. К формам контроля относят оперативный, текущий (или текущее обследование), этапный (также этапное комплексное обследование), обследование соревновательной деятельности. Все виды и формы объединяются в комплексный контроль, являющийся одним из ведущих факторов осуществления эффективной тренировочной и соревновательной деятельности. Ниже представлена характеристика видов и форм контроля

Однако следует отметить, что в основном проведение оценки уровня спортивной формы в рамках комплексного контроля осуществляется у высококвалифицированных спортсменов. Детско-юношеский спорт за редким исключением практически не охвачен регулярным мониторингом параметров физической, технической, психологической подготовленности, что серьезно сказывается на долгосрочных спортивных перспективах и не позволяет полностью реализовать имеющийся потенциал.

Оперативный контроль осуществляется в пределах одного тренировочного занятия, текущий – на протяжении 3-7 дней, этапный – после завершения значительного по продолжительности отрезка спортивной подготовки, как правило не менее 4-5

месяцев, для анализа воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм. Четвертым видом является обследование соревновательной деятельности (Оганджанов А.Л. и др., 2006), обеспечивающие получение данных о реализации спортсменом достигнутого уровня спортивной формы на соревнованиях различного ранга. Соответственно этому делению, большинство специалистов в области физической культуры и спорта также выделяют оперативный, текущий, этапный контроль, по материалам которого оценивают оперативное, текущее и перманентное состояние занимающегося [7].

2.1 Виды и формы контроля

2.1.1. Виды контроля

Медико-биологический контроль

На каждом этапе подготовки важным является поиск наиболее информативных критериев оценки функциональных показателей состояния спортсмена именно в данное время. При этом основополагающим является именно дифференцированный подход к состоянию функциональных систем организма. На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности (В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 1998; М.А. Годик, А.П. Скородумова, 2010; Н.Н. Чесноков, 2016).

Каждый этап тренировочного макроцикл спортсменов должен базироваться на определенном наборе диагностических методик, позволяющих оценивать физическое состояние не только в конкретный момент времени, но и с перспективой на более отдаленный срок. Для ранней диагностики перетренированности используют различные функциональные тесты: определение характера восстановления сердечного ритма после окончания физической нагрузки, регистрация ЧСС в покое, ортостатическая проба и анализ variability сердечного ритма, широко вне-

дряемый в последние годы в качестве неинвазивного метода количественного определения реакции организма на предлагаемое воздействие [30].

Каждый спортсмен – в соответствии с законом наследственности и под влиянием внешней среды – развивается индивидуально. Таким образом, материальной основой индивидуальных различий, предпосылками развития двигательных способностей являются анатомо-морфологические особенности организма [32]. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что из всех тренируемых физических качеств наибольшую опасность, с точки зрения развития перенапряжения сердечно-сосудистой системы, представляет тренировка выносливости, при которой создаются условия для длительной гиперфункции, близкой к гиперфункции при ряде патологических состояний [38].

Ритм сердечных сокращений является интегральным показателем как состояния сердечно-сосудистой системы в целом, так и работы многих регуляторных систем организма. При интерпретации результатов таких обследований изменение состояния систем вегетативной регуляции в процессе (или после) выполнения функциональной пробы рассматривается как показатель и мера способности организма формировать адаптивный ответ на воздействие внешних и внутренних факторов среды обитания человека, как функциональные резервы организма и уровень его здоровья (Н.Б. Панкова, 2012).

Адаптация сердечно-сосудистой системы к постоянно возрастающим физическим нагрузкам – фактически определяющая характеристика спорта высших достижений, она является одной из главнейших задач системы подготовки. При обследовании сердечно-сосудистой системы у спортсменов необходимо соблюдать принцип последовательности в применении разных методов диагностики [12, 22].

В последние годы, наряду с перечисленными выше показателями, особый интерес вызывают показатели состава тела. Они содержат лабильные фракции, имеющие различную метаболическую активность, которые являются достаточно информатив-

ными индикаторами состояний тренированности, работоспособности, адаптации к различным нагрузкам и способности к восстановлению [31, 34].

Данные о составе тела используются тренерами и спортивными врачами для оптимизации тренировочного режима в процессе подготовки к соревнованиям. Многолетние исследования сильнейших спортсменов Советского Союза и России [16, 17, 21, 26, 37] позволили установить оптимальные значения количества жировой и мышечной массы у спортсменов на разных этапах годичного цикла подготовки.

Как известно, при положительной динамике мышечная масса постепенно возрастает от начала подготовительного к началу соревновательного периода и должна удерживаться на этом уровне до конца соревновательного периода [46]. Этот уровень в зависимости от спортивных специализаций варьирует, но не должен быть ниже 52-54% массы тела. При этом жировая масса тела снижается от начала подготовительного периода к началу соревновательного, но не должна быть ниже 6% [12].

Снижение жировой массы ниже 6% при одновременном уменьшении мышечной массы в соревновательном периоде свидетельствует о состоянии острого физического перенапряжения. Отрицательной динамикой считается, если в подготовительном периоде мышечная масса резко наращивается, а затем, к концу подготовительного периода и далее, начинает падать.

В полевых условиях для оценки количества мышечной и жировой массы преимущество имеют антропометрические методы и биоимпедансный анализ. Как свидетельствуют отечественные и западные исследования (В.Ф. Башкиров и соавт., 1968; Э.Г. Мартиросов, 2009), единых стандартов состава тела у спортсменов не существует, они колеблются в зависимости от вида спорта, конкретной специализации и уровня подготовки.

Однако известно, что снижение доли жировой массы до 5-6%, а скелетно-мышечной массы в соревновательном периоде – до 46%, нежелательно. Чаще всего оно свидетельствует о переутомлении атлетов [26, 31, 40]. В настоящее время программное

обеспечение большинства биоимпедансных анализаторов позволяет учесть половые, возрастные и этнические особенности, а также размеры тела и уровень физической подготовки обследуемых [38, 45].

Значительное внимание уделяется и таким показателям, особенно важным в беге на средние и длинные дистанции, как МПК, МОК, структура выдыхаемого воздуха и т.д. Использование портативных анализаторов кислорода (Medboetal, 2000) открыло новые горизонты в исследовании дыхания в процессе высокоинтенсивных нагрузок. Duffield&Dawnsон (2003) проводили специальные исследования с использованием портативных анализаторов дыхания в спринте.

Reisetal, используя этот метод, также достигли очень интересных результатов. Они описали высокое значение накопленного дефицита кислорода при беге на тредбане с высокой скоростью (Olesenetal, 1994; Weyandetal, 1994; Spenser&Gastin, 2001) и сравнили с низкими уровнями поглощения кислорода во время аналогичных пробежек (потребление кислорода достигало примерно 52% уровня МПК). Эти результаты подтверждают мнение, что при тестировании спортсменов в условиях лаборатории результаты могут отличаться от реальных показателей на дорожке стадиона [31, 35].

Применение стандартизированных методов определения физической работоспособности у спортсменов различных специализаций и различной спортивной квалификации позволяет своевременно выявлять ранние признаки дезадаптации к физическим нагрузкам, которые требуют коррекции тренировочных нагрузок.

Педагогический контроль

В процессе тренировочной деятельности особое значение имеет получение срочных данных о текущем уровне спортивной форме. Контрольные тесты, проводимые тренером как в ходе тренировочного занятия, так и в качестве отдельного мероприятия, в основном включают в себя выполнение заданий на оценку

развития физических качеств – силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, и их сочетаний; технической подготовленности, заключающейся в выполнении как отдельных элементов, так целостных двигательных действий.

Наиболее заметные изменения происходят в период естественного взлета того или иного физического качества. Важно не пропустить наиболее благоприятные сроки для развития способностей, так как на более поздних этапах навыки и функции формируются с трудом, а конечный результат оказывается ниже.

В качестве примеров тестов на оценку физической подготовленности можно привести указанные в федеральных стандартах спортивной подготовки прыжок в длину с места отталкиванием с двух ног (оценка скоростно-силовых качеств), бег на короткие (оценка быстроты) и длинные дистанции (оценка общей выносливости), наклон вперед из положения стоя или сидя (оценка гибкости), челночный бег (оценка ловкости), сгибание рук из положения лежа (оценка силы).

Следует отметить, что резкое увеличение суммарных объемов тренировочной работы на уровне высшего спортивного мастерства, как одно из направлений совершенствования методики спортивной тренировки предыдущих десятилетий (1990-е и 2000-е), фактически исчерпало свои возможности и не всегда компенсирует неправильно проведенный отбор [6, 14, 17, 21]. Рассматривая основные направления совершенствования системы тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов, можно констатировать: наиболее перспективен для достижения рекордных результатов путь интенсификации тренировочного процесса [15, 21, 24]. В то же время применение в процессе подготовки спортсменов новейших методик оценки уровня развития физических качеств, сведенных в единую систему, позволяет оперативно оценивать динамику спортивной формы.

В этом случае рост спортивных результатов происходит за счет совершенствования качественной стороны тренировок, изменения структуры нагрузок в сторону повышения частных объемов. Это оказывает развивающее воздействие на функциональные

системы организма, играющие решающую роль в достижении высокой работоспособности в конкретном виде спорта [19, 40].

Анализ уровня технической подготовленности спортсменов в естественных условиях (на спортивных объектах) с применением информативных инструментальных методов (тензо-, механо-, электромиографии, киносъемки и др.) обычно связано с большими организационными и методическими трудностями [16, 18, 20, 25]. Вместе с тем доказано: в искусственно созданных условиях, обеспечиваемых использованием тренажера, можно получить достоверную информацию о той или иной стороне технической или физической подготовленности [21, 27, 30]. Кроме того, упрощенная структура упражнения позволяет с большей вероятностью оценить характер изменения физического компонента, так как при этом уменьшается влияние технического элемента на результат.

Тренажер, конечно, никогда не заменит «естественного» движения, но есть множество данных о том, что тренажерно-исследовательский комплекс может успешно решать задачи срочного получения достоверной информации, а также установления того состояния спортсмена, которое гарантирует ему достижение желаемого результата на соревнованиях [23, 30]. Педагогический эффект применения одних и тех же средств и методов в тренировке с равными параметрами объема и интенсивности нагрузки получается различным [13, 27].

В рамках массового спорта и физической культуры в целом, следует отметить «ВФСК «ГТО»», Президентские соревнования, нормативы школьной программы по предмету «Физическая культура» и ряд других, в которых представлены ранжированные батареи двигательных тестов, позволяющие оценить уровень физической подготовки различных категорий населения.

Психологический контроль

Обеспечение эффективности тренировочного процесса спортсменов невозможно без включения в него методик психологического контроля, состоящего из совокупности методов специальной и спортивной психологии. Получение своевремен-

ных данных о психологическом статусе зачастую является ведущим элементом управления подготовкой, кроме того, происходящие в глубине подсознания изменения, вызванные внешними и внутренними факторами, определяют успешность выступления на соревнованиях [33, 35].

Психические состояния в различных ситуациях могут характеризоваться одинаковыми физиологическими сдвигами. И наоборот: одинаковые психические состояния у разных людей могут вызвать различные изменения физиологических характеристик. Поэтому анализ тренировочной нагрузки без использования методов спортивной психологии не может считаться достаточно эффективным [34, 35, 39].

Так, большинство исследователей при исследовании функциональных состояний обычно указывают утомление, монотонию, напряженность, различные формы психологического стресса и состояния, вызываемые тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов [15, 21, 25]. Хорошо сбалансированная вегетативная регуляция мышечной деятельности позволяет спортсмену при наличии должного уровня мотивации максимально использовать свои функциональные возможности, обеспечивает экономизацию функций и определяет быстроту восстановительных процессов [27, 30, 32].

2.1.2. Формы проведения контроля

Организация контроля в тренировочном процессе тесно связана с формами контроля, которые позволяют обеспечить рациональное применение средств и методов исследования параметров спортивной формы на каждом этапе подготовки.

Оперативный контроль

Оперативный контроль представляет собой анализ срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий. Оперативный контроль применяется непосредственно в момент выполнения упражнений.

Современные технологии мониторинга являются в большой

мере мобильными устройствами, что позволяет легко их транспортировать. Это относится прежде всего к системе мониторинга сердечно-сосудистой системы, компонентного анализа массы тела, газоанализа, оценки кинематических параметров.

Для спортсменов высокой квалификации в качестве основных критериев оценки функционального состояния и физической подготовленности были выбраны: динамика изменения массы и компонентного состава тела, динамика ЧСС и артериального давления, тесты на определение уровня физической подготовленности, оценка психоэмоционального состояния, видеонализ кинематических характеристик.

Оперативный контроль может проводиться на тренировочных занятиях в течение годового цикла подготовки, а также при занятиях физической культурой как в организованной форме, так и самостоятельно, в любой момент, для этого не требуется очень сложного или дорогостоящего оборудования, с помощью таких технических средств, как анализатор компонентного состава тела TANITA или пульсометры POLAR, можно объективно оценить изменения, происходящие в организме спортсмена.

Содержание оперативного контроля должно варьироваться на различных этапах подготовки, в особенности в части педагогических тестирований. Нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта по существу являются показателями, регистрируемыми именно в процессе оперативного контроля. Также сюда относятся все нормативы проводимые тренером самостоятельно, в рамках выполнения поставленных в годовом плане-графике задач.

Текущее обследование

Текущее обследование заключается в анализе состояний, которые являются следствием целых серий тренировочных или соревновательных микроциклов [9, 25, 40, 41]. Как правило, текущее обследование включает в себя следующие направления:

1. Функциональное.
2. Психологическое.

3. Контроль нагрузок.

4. Оценка и анализ технико-тактического прохождения дистанции.

5. Оценка ведения методической работы

Для текущего обследования часто применяются следующие методики:

1. Морфологические критерии контроля (компонентный анализ структуры тела по Т.Ф. Абрамовой, ВНИИФК, 1999).

Исследования лабильных компонентов массы тела давно и широко вошли в практику современного спорта. На уровне взрослых спортсменов величина мышечного и жирового компонентов в процентах от массы тела позволяет дифференцировать уровень спортивного мастерства: спортсмены высших разрядов имеют более высокие уровни развития мышечного компонента и более низкие – жирового, так как уровень мышечной массы у спортсменов высшей квалификации составляет 52-54%, у мастеров спорта – 51-53%, жировой массы – 8-10% и 10-12%, соответственно; у женщин на уровне высшей квалификации 51-53% мышечной массы и 10-12% – жировой массы, на уровне мастеров спорта 49-51% и 14-16% соответственно.

Соотношение мышечного и жирового компонентов определяет также и видовую специфику: в силовых видах спорта спортсмены отличаются максимально высокими уровнями мышечного компонента (55-58%), в видах спорта на выносливость, напротив – минимальными уровнями жировой массы (даже у девушек и взрослых женщин наблюдаются всего 7-9% жира) при средних уровнях мышечного компонента (50-53%).

Представители академической гребли занимают средние позиции в ряду всех видов спорта. Вместе с тем, представители «легковесов» отличаются более высокой мышечной массой – 54-58%, а самое главное – очень низким содержанием жировой массы – 7-8%.

Динамика мышечной и жировой массы, отражая адаптационные сдвиги на всех уровнях иерархии организма спортсмена, безусловно, указывает и на характер фактора, вызывающего из-

менения, т.е. на характер тренировочных нагрузок, позволяя оценивать непосредственно текущую ситуацию и проводить коррекцию текущего и этапного планирования.

2. Оценка психоэмоционального состояния.

Психоэмоциональное состояние определяет такие значимые показатели успешности выполнения тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях, как мышление, внимание, память, устойчивость к стрессовым факторам. Большое количество психологических тестов для различных видов спорта были разработаны В.Ф. Соповым, А.В. Родионовым, В.Н. Непопаловым, Е.В. Романиной.

3. Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за исследуемый период.

Для такого контроля необходимо регулярно сопоставлять интервалы нагрузки и отдыха, время прохождения определенных отрезков дистанции, реальное время прохождения дистанции с установленными параметрами тренировочного плана. Фиксируются результаты спортсменов, показанные при выполнении определенной тренировочной работы, в последующем – при выполнении повторных нагрузок, результаты сравниваются и делаются предварительные выводы о степени готовности к соревнованиям или о резерве функциональных возможностей для последующей тренировочной деятельности.

4. Специализированное программное обеспечение.

Специальные программы позволяют определять угловые, скоростные, биомеханические, эргономические характеристики движений в спорте. Данные системы необходимы для определения таких кинематических показателей, как время опоры, скорость одиночного движения, величина бегового шага в различных беговых дисциплинах; углы отталкивания и вылета, частота шагов, траектория полета спортивного снаряда и т.д.

5. Хронометраж.

Это метод изучения спортивной деятельности с помощью исследования затрат времени на выполнение определенных показателей, различных компонентов соревновательной и трениро-

вочной деятельности, элементов техники движений. При хронометраже определяются временные интервалы, во время которых спортсмены в максимальной степени реализуют свой потенциал в течение тренировочных занятий без снижения эффективности двигательной деятельности, и наиболее оптимальные результаты преодоления дистанций.

6. Пульсометрия - позволяет оценить показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС), фиксируемые в определенный период. Они сравниваются с показанными ранее. Необходимо применять неоднократно (в зависимости от вида спорта) оценивание динамики сердечного ритма в течение всего времени тренировочного занятия.

Следует помнить, что наиболее высокому уровню функционального состояния (оптимума, или пика формы) соответствует определенный диапазон показателей ритма сердца. Выход за пределы этого диапазона соответствует ухудшению функционального состояния.

Самым очевидным способом контроля тренировочного процесса является проведение обследований до и после тренировки. При оптимально подобранных нагрузках на тренировках по мере улучшения функционального состояния организма на фоне роста артериального давления адаптационного потенциала происходит рост физической подготовленности.

7. Тонометрия.

При тонометрии производится измерение показателей артериального давления (что особенно важно на тренировочных мероприятиях в условиях среднегорья и высокогорья). Это позволяет дополнить оценку деятельности кардиореспираторной системы и полнее охарактеризовать резервные возможности сердечной мышцы – такие, как проявление ответа на внешние условия [6, 9, 10]. Измерение артериального давления необходимо проводить до и после нагрузок.

8. Оценка соотношения массы и роста по индексу Кетле.

Массоростовой индекс (индекс Кетле) определяет, сколько килограммов массы тела должно приходиться на каждый ква-

дратный метр длины тела. Для этого значение массы тела (в кг) следует разделить на квадрат значения длины тела (в м).

9. Тестирование уровня развития физических качеств.

Производится общий и частный анализ проявлений собственно быстроты, скоростно-силовых, силовых качеств, общей и специальной выносливости, гибкости и уровня развития двигательного-координационных способностей; в ряде видов спорта применяются специфические тесты, направленные на выявление скрытых резервов двигательной подготовленности. Эффективно также применять анализ основной соревновательной дисциплины для определения параметров спортивной формы у спортсменов различной квалификации.

Этапный контроль

Этапный контроль (этапное комплексное обследование) занимает особое место в системе комплексного контроля. Совокупность получаемых в ходе его проведения характеристик физического состояния спортсменов обеспечивает получение данных об уровне развития большинства функциональных показателей, диагностику изменений в организме, произошедших за конкретный тренировочный период. Этапный контроль является обязательным видом комплексного контроля в системе научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям.

Основной целью этапного комплексного обследования является получение информации о состоянии здоровья, функциональном состоянии, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности на различных этапах – данных, необходимых для достижений высоких спортивных результатов.

Этапное комплексное обследование включает в себя получение и анализ данных по работе сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем, например ЭКГ, МПК, ПАНО, МАМ; оценивается также метаболизм и энергетическая производительность организма (уровень лактата и глюкозы, содержание железа, кальция, магния), проводится тонометрия, изучаются антропоме-

трические и морфологические параметры (длина и масса тела, компоненты массы тела – мышечная, жировая, костная составляющая, количество жидкости в организме и т.д.).

При исследовании применяются различные, в большинстве случаев проверенные методики диагностики и мониторинга уровня физической подготовленности, имеющие высокую информативность и надежность как в «полевых» условиях, на тренировочных мероприятиях, так и в лаборатории.

Поэтому в этапные обследования, как правило, включены следующие блоки:

1. Методика определения морфологического статуса:

- антропометрия;
- физиометрия;
- морфометрические измерения;
- биоимпедансометрия.

2. Тестирование уровня функциональной подготовленности и развития физических качеств:

- тестирование аэробной работоспособности;
- тестирование анаэробной работоспособности;
- эргометрические испытания в беге на тредбане и работе на велоэргометре;
- тестирование скоростно-силовых способностей;
- газометрические методы.

3. Методики психологической диагностики:

- психодиагностические методы;
- социометрия;
- психофизиологические методы.

Определяются следующие психологические особенности личности спортсменов: мотивационные – уровень притязаний в конкретном соревновании, уверенность в успешности собственного выступления; психодинамические – мотивированность, самооценка, тревожность, стрессоустойчивость, эмоциональная напряженность, волевые усилия; сенсомоторные – скорость и среднее время сенсомоторного реагирования, устойчивость внимания, устойчивость реакций, точность реагирования, функцио-

нальный уровень, типы реагирования, уровень функциональных возможностей нервной системы, обуславливающие как общую моторику, так и индивидуальные особенности проявления физических качеств.

Обследование соревновательной деятельности

В основе обследования соревновательной деятельности лежит совокупность ряда методик, включающих как анализ биомеханических и кинематических характеристик, так и учет психологических факторов. В данном исследовании изучается также проявление различных параметров технической, тактической, физической и психологической подготовленности во время соревнований, поскольку именно экстремальные условия в максимальной степени раскрывают собственно двигательный потенциал – в сравнении с контрольными испытаниями и исследованиями в стандартных лабораторных условиях.

Для группы спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, важен видеоанализ кинематических характеристик: время опоры, время отталкивания, время безопорного положения, угол наклона туловища, угол отталкивания, угол выноса бедра, амплитуды прыжка и т.д. Анализ кинематических характеристик вместе с оценением общей структуры двигательного действия позволяет внести необходимые исправления в тренировочные планы перед главным стартом сезона.

Выбор изучаемых параметров определяется важностью данных элементов в структуре технической программы, позволяющих оценивать движения спортсменов в целостном и частном аспектах (Е.Б. Мякинченко, 1987, А.Л. Оганджанов, 2008, В.Г. Никитушкин, 2013, Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, 2016).

Оценивание полученных результатов контрольных испытаний и соревновательных дистанций проводится на основе анализа показателей преодоления отдельных отрезков дистанции, технико-тактических действий во время игры (футбол, баскетбол), времени на принятие решение и реализации. После обработки данных проводилось их обсуждение с тренерами для корректи-

рования тренировочных нагрузок и программ для каждого конкретного спортсмена.

2.2. Оценка полученных данных

Комплексная оценка уровня подготовленности в условиях высоких физических и психологических нагрузок, проблемы сохранения здоровья спортсменов также являются предметами интереса специалистов в области физической культуры и спорта. Использование данных, полученных на протяжении определенного периода многолетнего тренировочного процесса, контроль спортивной формы, проводимый в течение всей спортивной карьеры спортсменов, позволяют получить объективную и детальную информацию как об общем уровне спортивной формы, так и об отдельных компонентах функционального и физического состояния занимающихся.

Особое внимание необходимо уделять достоверности полученной исходной информации, сведений о качественной и количественной сторонах соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов. Эти данные служат основой тренерских выводов, и от их объективности зависит содержание планируемых показателей.

В результате анализа данных разрабатывается система поэтапного контроля. Используя полученную информацию, тренер планирует построение микро-, мезо- и макроструктуры тренировочного процесса. Реализуя намеченные программы, необходимо постоянно сравнивать, насколько реальные изменения тренированности спортсмена соответствуют запланированным для него нагрузкам, учитывать темпы прироста показателей подготовленности от этапа к этапу тренировки, а также динамику нагрузок. При этом необходим постоянный медико-биологический и врачебный контроль, в ряде случаев - проведение биомеханической оценки техники двигательных действий, для чего необходимо применение специализированного программного обеспечения, такого, например, как Dartfish, Qyalisis, Coach's Eye, позволяющие

го оценить уровень технической подготовленности спортсмена к выполнению сложных элементов, рассчитать индивидуальные параметры тренировочной и соревновательной нагрузки, внести изменения в структуру многолетнего тренировочного процесса, выработать новые методические подходы к применению основных и вспомогательных средств.

Следует отметить, что применение высокотехнологичного оборудования в спортивной практике является непреложным условием формирования планов подготовки, ввиду необходимости получения максимально полной картины текущего состояния организма в любой момент. Наличие в арсенале тренера новейших методик и соответствующих теоретических и практических знаний и умений позволяют эффективно управлять состоянием спортивной формы, производить дифференцированный анализ наиболее важных параметров тренировочного процесса, обеспечивать достижение цели, поставленной в индивидуальном плане подготовки.

Объективные данные, полученные в ходе всех проводимых мероприятий комплексного контроля, и их систематический анализ позволяют оценивать выраженность изменений не только в области улучшения физической подготовленности (по данным всех проведенных мероприятий), но и по ряду технических показателей.

Систематическое научное сопровождение и отслеживание малейших изменений в состоянии физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, составляемые на основе полученных данных методические рекомендации способствовали повышению уровня спортивной формы именно за счет оперативной коррекции планов подготовки спортсменов. Это, в свою очередь, привело к повышению результативности выступлений на соревнованиях различного уровня.

Следует помнить, что на разных этапах подготовки в годовом тренировочном цикле акцентирование внимания тренеров и специалистов должно распределяться следующим образом: на подготовительном этапе – оценка двигательной подготовлен-

ности, показателей уровня дыхательной и сердечно-сосудистой системы, морфологического статуса; на предсоревновательном этапе – кинематические характеристики, функциональные показатели, на соревновательном – технико-тактическая подготовленность, в переходном периоде – морфологические параметры и оценка состояния основных систем жизнедеятельности.

Результатом анализа полученных данных, их обработки и интерпретации, является разработка методических рекомендаций, внесение изменений в рабочие программы и планы подготовки. Важным компонентом деятельности тренера также подготовка и публикация научных статей, тезисов, выступления на научных конференциях, мастер-классах, с целью обмена практическим опытом и развития вида спорта.

3. Деятельность специалиста физической культуры и спорта при работе с различным контингентом

Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (п.5-6) [45], правительству Российской Федерации при разработке национального проекта в сфере образования предписано исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить: «Формирование системы непрерывного обновления работающими гражданами своих профессиональных знаний и приобретения ими новых профессиональных навыков, включая овладение компетенциями в области цифровой экономики всеми желающими».

Образовательные стандарты высшего и среднего специального образования в области физической культуры и спорта обеспечивают будущим специалистам отрасли необходимый базовый уровень профессиональных знаний и умений. Вместе с тем, следует указать на необходимость систематического повышения уровня знаний и умений, обеспечивающих эффективность тренерской деятельности, в том числе прохождению курсов повышения квалификации, профессиональной переподготовки, участию в совещаниях, конференциях, посвященных проблемам спортивной подготовки и т.д. Для рассмотрения данного вопроса более подробно, необходимо указать на ряд требований, предъявляемым к специалистам:

- аналитические способности специалиста в области физической культуры и спорта, вне зависимости от того с каким контингентом он работает, должны проявляться в умении предвидеть различные варианты применения проверенных и новых средств и методов подготовки, разработке перспективных направлений тренировочной работы;

- систематическое проведение контроля и оценки уровня подготовленности воспитанников. Тренеру необходимо постоян-

но помнить, что организация многолетнего процесса спортивной подготовки фактически заключается в непрерывной оценке динамики показателей спортивной формы, что требует большого объема не только знаний в области построения психологической и физической подготовки, но и аналитической, методической деятельности. В расчет при анализе выполненной тренировочной работы следует принимать и воздействие факторов окружающей среды, определения времени и сроков проведения тренировочных мероприятий, в том числе климатогеографических зон их проведения;

– осуществление на высоком профессиональном уровне методической и документальной работы. Заполнение отчетной документации представляет собой отдельное направление профессиональной работы специалиста в области физической культуры и спорта, поскольку требует проявления целого ряда компетенций, касающихся непосредственно способности точно спрогнозировать развитие спортивной формы как в ближайшей, так в долгосрочной перспективе. Дифференцированный анализ выполненной тренировочной работы вместе с анализом соревновательных результатов должен находить свое отражение не только в коррекции годичного либо многолетнего плана-графика, но и в подготовке развернутого годового отчета, составлении методических рекомендаций, разработке и публикаций научных статей.

– соблюдение требований действующих нормативно-правовых приказов, актов, в целом законодательства в области физической культуры и спорта, здравоохранения, осуществления дополнительных образовательных услуг. Современный специалист должен понимать значение руководящих документов в своей профессиональной деятельности, регулярно сверяться с ними.

3.1. Критерии оценки профессиональных компетенций

Оценка профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта является одним из ос-

новых элементов, обеспечивающих эффективную подготовку спортивного резерва, поскольку специфика деятельности тренера подразумевает решение значительного числа задач, связанных не только с основной деятельностью, но и с поиском, например необходимого финансирования для участия в тренировочных мероприятиях, приобретением спортивного оборудования. Это требует высокого уровня профессиональных компетенций специалиста не только на уровне высшего спортивного мастерства.

Реализация федеральных стандартов по видам спорта предполагает наличие у тренерского состава необходимых для продуктивной профессиональной деятельности знаний в области выполнения требований к планированию и проведению тренировочных занятий с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей спортсменов, организацию и проведение спортивного отбора, осуществление методической и научной деятельности.

Кроме того, согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 27.06.2016 №584 [22] и ряду других документов [26, 27, 28], с 2020 года деятельность специалистов в области физической культуры и спорта во всех типах организаций, осуществляющих спортивную подготовку, будет реализовываться только согласно требованиям профессиональных стандартов, регламентирующих выполнение трудовых функций в зависимости от уровня образования и опыта работы. Утвержденные в 2014 году приказом Министерства спорта Российской Федерации методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации содержат аналогичные требования к проведению аттестации тренеров и инструкторов-методистов. [27]

В соответствии с Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в нашей стране по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных, а также национальных видов, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Все-

российский реестр видов спорта (ВРВС), устанавливаются федеральные стандарты, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки [34].

Указанные в данных нормативных документах требования к уровню знаний, опыту специалиста становятся определяющими при проведении аттестации тренерского состава и проверки деятельности спортивной организации.

Вместе с тем, существенной проблемой в настоящее время является отсутствие у многих тренеров мотивации к совершенствованию своих профессиональных знаний, что не только предписывается рядом нормативно-правовых документов [23, 29, 37], но и является условием, обеспечивающим высокий уровень подготовки спортсменов.

При подходе к выбору критериев оценки профессиональной деятельности необходимо учитывать множество факторов, чтобы обеспечить объективность и максимальную эффективность процесса оценки. Важно также учитывать трудовые и временные затраты на проведения оценки профессиональной деятельности специалистов.

Анализ выполненной работы и критерии требований к работнику утверждены соответствующими нормативно-правовыми документами [24, 25, 26], а также локальными актами и требованиями. В свою очередь, в организациях осуществляющих спортивную подготовку, необходимо осуществлять внутренний контроль [24], включающий в себя анализ и оценку собственно организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса, которые рекомендуется осуществлять как до начала тренировочных занятий и в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий.

Среди основных задач внутреннего контроля необходимо выделить:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию

тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценку уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;

- оценку уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

При оценке профессиональной деятельности собственно специалиста (тренера) рекомендуется руководствоваться следующими критериями, установленными Министерством спорта Российской Федерации [3, 4]:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки на данном этапе; оценка количественного и качественного состава спортсменов;

- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку (приложение 11);

- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, повышение качества знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых показателей и прогнозируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда (приложение 10), санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- качество проведения антидопинговых мероприятий.

Данные критерии представляют собой ту необходимую основу, на которой должна базироваться оценка деятельности тренерского состава на всех этапах подготовки и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку [40, 41, 44].

3.2. Уровень квалификации специалистов в области физической культуры

Требования к уровню профессиональных знаний и умений специалиста физической культуры и спорта складываются из двух связанных условий. Первое – владение комплексом общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, второе – наличие необходимого для практической работы творческого подхода, самоанализа, аналитического мышления, позволяющих управлять тренировочным процессом в соответствии с требованиями к этапу подготовки.

Компетентность тренера должна распространяться не только на знание методики обучения конкретному виду спорта – с его спецификой, своевременным включением в тренировочный процесс тех или иных средств и методов - но и на способности вести занятия оздоровительно-восстановительного, общеразвивающего характера, что также является необходимым компонентом спортивной подготовки.

Специалисты в области физической культуры и спорта получают базовый уровень профессиональных знаний в профильных учебных заведениях согласно ранее определенной специализации по виду спорта. В течение всего нормативного срока обучения формируется основа теоретических и практических знаний и умений, обеспечивающая реализацию трудовых функций в будущем, поскольку реализация требований профессионального стандарта «Тренер» и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в рамках профессиональной деятельности является необходимым условием эффективной деятельности специалиста области физической культуры и спорта.

В соответствии с профессиональным стандартом [24], тренер выполняет следующие трудовые действия:

1. Осуществление отбора занимающихся в группы согласно требованиям федерального стандарта по виду спорта (спортивной дисциплине).

2. Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

3. Совершенствование физических качеств, техники выполнения двигательных действий, повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

4. Контроль соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Осуществление разработки рабочих программ, план-конспектов и дополнительных материалов (видео, графические схемы и графики).

6. Ведение отчетной документации

Для качественного анализа выполняемых трудовых функций

тренеру необходимо обладать набором компетенций, включающим в себя знания, умения, навыки всех видов профессиональной деятельности, не только практических, но и теоретических. При обучении в образовательных учреждениях будущему специалисту необходимо не только усвоить базовую часть программ дисциплин, но и проявить желание освоить дополнительные курсы повышения квалификации, дополнительные образовательные программы, которые наиболее полно будут развивать профессиональные компетенции. Вместе с тем надо осознавать, что становление специалиста в области физической культуры и спорта происходит не в момент выпуска из учебного заведения, а по прошествии 10-15 лет, когда воспроизводимость полученных знаний сменяется их творческой переработкой и созданием новых форматов ведения тренировочного процесса.

Специалисту следует также помнить о том, что все разделы спортивной подготовки разворачиваются неравномерно, что в свою очередь значительно осложняет процесс управления тренировочным процессом. При недостаточной профессиональной компетентности тренерского состава это может крайне отрицательно сказаться на уровне готовности спортсменов [43, 44, 45]. Умение объективно и своевременно выбирать, применять необходимые средства и методы предъявляет самые высокие требования к процессу обучения будущих специалистов физической культуры и спорта и отражает общие тенденции к выполнению трудовых функций в избранной сфере деятельности.

Повышение результативности выступлений на соревнованиях зависит прежде всего от качества управления процессом подготовки спортсменов в течение всей спортивной карьеры. Поэтому на современном этапе специалисту – тренеру по виду спорта – необходимо обладать знаниями не только в определенной спортивной дисциплине и смежных отраслях – спортивной медицине, физиологии, биомеханике, а также в методическом, нормативно-правовом, социально-этапном комплексном экономическом плане.

Формирование основного комплекса профессиональных компетенций специалиста физической культуры и спорта проис-

ходит во время получения образования в профильном учебном заведении во время освоения уровня бакалавриата и/или магистратуры. Анализ нормативно-правовой, научно-методической литературы, федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт», примерных программ по видам спорта, требований профессиональных стандартов «Инструктор-методист» и «Тренер» [24, 29], позволил установить ряд ключевых требований к качеству профессиональной деятельности специалиста в области спорта:

- умение рационально планировать тренировочный процесс в различных условиях, эффективно применяя имеющееся материально-техническое обеспечение;
- своевременно и детально осуществлять подачу практического и теоретического материала;
- непрерывное самообразование, систематическое участие в научно-практических конференциях и семинарах, вебинарах, посещение и организация мастер-классов и т.д.;
- максимально полное усвоение обучающимися теоретического и практического материала характеризуется не столько полным или частичным воспроизведением на зачетах и экзаменах, сколько продуктивной практической деятельностью в избранной профессиональной деятельности;
- регулярная подготовка научных статей и учебно-методических материалов, участие в разработке полезных изобретений;
- культура специалиста по виду спорта, его коммуникативные способности, умение в доступной форме излагать материал любого уровня сложности при работе со спортсменами на разных этапах подготовки.

Сочетание требований к компетентности специалистов – будущих тренеров по видам спорта, в свою очередь, является серьезным вопросом к существующей в настоящее время системе подготовки профессиональных кадров. Поставленные задачи

решаются модернизацией существующих учебных планов подготовки в профильных учебных заведениях, а также путем увеличения доли практических занятий по специализации – это основное условие формирования профессиональных качеств будущих специалистов и реализации федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

3.3. Аттестация работников спортивной организации: подготовка, проведение, оценка результатов

Требования к локальным нормативным актам, обосновывающим необходимость проведения аттестации, содержатся в ст. 8 ТК РФ (от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 12.11.2019) [42]:

- работодатели принимают локальные нормативные акты, содержащие нормы трудового права (далее – локальные нормативные акты), в пределах своей компетенции в соответствии с трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права, коллективными договорами, соглашениями;
- в случаях, предусмотренных ТК РФ, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, коллективным договором, соглашениями, работодатель при принятии локальных нормативных актов учитывает мнение представительного органа работников (при наличии такого представительного органа);
- коллективным договором, соглашениями может быть предусмотрено принятие локальных нормативных актов по согласованию с представительным органом работников;
- нормы локальных нормативных актов, ухудшающие положение работников по сравнению с установленным трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права, коллективным договором, соглашениями, а также локальные нормативные акты, принятые без соблюдения установленного статьей 372 настоящего Кодекса порядка учета мнения представительного органа работников, не

подлежат применению. В таких случаях применяются трудовое законодательство и иные нормативные правовые акты, содержащие нормы трудового права, коллективный договор, соглашения.

В настоящее время аттестация тренеров проводится в организациях на общих основаниях, и при ее проведении законодательно не выделяются никакие особенности. Таким образом, в соответствии с ТК РФ аттестация проводится на основании локального нормативного акта организации с учетом требований ст.8, 81, 82 и 372 ТК РФ.

Локальный нормативный акт (Положение об аттестации работников) в соответствии со статьей 81 ТК РФ принимается с учетом мнения представительного органа работников. В соответствии со статьей 82 в состав аттестационной комиссии в обязательном порядке включается представитель выборного органа соответствующей первичной профсоюзной организации. Порядок учета мнения выборного органа первичной профсоюзной организации при принятии локальных нормативных актов описан в статье 372 ТК РФ, а именно:

- Работодатель в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, коллективным договором, соглашениями, перед принятием решения направляет проект локального нормативного акта и обоснование по нему в выборный орган первичной профсоюзной организации, представляющий интересы всех или большинства работников.
- Выборный орган первичной профсоюзной организации не позднее пяти рабочих дней со дня получения проекта указанного локального нормативного акта направляет работодателю мотивированное мнение по проекту в письменной форме.
- В случае, если мотивированное мнение выборного органа первичной профсоюзной организации не содержит согласия с проектом локального нормативного акта либо содержит предложения по его совершенствованию, работодатель может согласиться с ним либо обязан в течение трех дней после получения мотивированного мнения провести дополнительные консульта-

ции с выборным органом первичной профсоюзной организации работников в целях достижения взаимоприемлемого решения.

- При недостижении согласия возникшие разногласия оформляются протоколом, после чего работодатель имеет право принять локальный нормативный акт, который может быть обжалован выборным органом первичной профсоюзной организации в соответствующую государственную инспекцию труда или в суд. Выборный орган первичной профсоюзной организации также имеет право начать процедуру коллективного трудового спора в порядке, установленном настоящим Кодексом.

- Государственная инспекция труда при получении жалобы (заявления) выборного органа первичной профсоюзной организации обязана в течение одного месяца со дня получения жалобы (заявления) провести проверку и в случае выявления нарушения выдать работодателю предписание об отмене указанного локального нормативного акта, обязательное для исполнения.

Периодичность проведения аттестации устанавливается на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно. При этом для различных категорий работников может быть установлена разная периодичность проведения аттестации, но обязательно одинаковая для работников одной и той же категории.

Периодичность проведения аттестации устанавливается с учетом времени, которое позволяет работникам поддерживать уровень профессиональных умений и навыков, необходимых для осуществления результативной деятельности в той или иной должности в связи с изменением методов и технологии работы. Аттестация работников может осуществляться регулярно за установленный промежуток времени – очередная (плановая) аттестация, а также в связи с возникновением обстоятельств, возникающих у работодателя или работника – внеочередная (неплановая) аттестация.

К таким обстоятельствам можно отнести:

- необходимость выявления объективных причин неудов-

летворительной работы одного или нескольких работников организации, осуществляющей спортивную подготовку;

– способ выбора на объективной основе работника, квалификация и профессиональные качества которого позволяют занять более высокую должность (например, вакантную);

– просьба самого работника, если он желает получить соответствующую квалификационную категорию по должности, вышестоящую должность или заявить о себе как о кандидатуре на выдвижение.

Сроки, графики проведения аттестации, состав аттестационных комиссий, основания проведения аттестации (если аттестация внеплановая), регламент оформления результатов аттестации доводятся до сведения работников не менее чем за месяц до начала аттестации и должны быть изложены в соответствующем приказе.

В графике проведения аттестации указываются наименование подразделения, в котором работает аттестуемый, его фамилия, инициалы, должность, даты проведения предыдущей аттестации (при наличии) и представления в аттестационную комиссию необходимых документов, а также должности и фамилии работников, ответственных за их подготовку. Как правило, в первую очередь аттестуются руководители структурных подразделений организации, осуществляющей спортивную подготовку, а затем подчиненные им работники. Аттестация членов аттестационной комиссии проводится на общих основаниях.

Сроки, которые отводятся на проведение аттестации, до установления итогов (от начала) устанавливаются каждой организацией самостоятельно, исходя из штатной численности, состава аттестационной комиссии, количества аттестационных комиссий и квалификационного состава аттестуемых.

Оптимальным считается срок 3-6 месяцев. В течение этого периода должна быть полностью проведена аттестация персонала. Так, в организациях с численностью аттестуемых работников до 50 человек может быть принят за норму срок до 3 месяцев.

При большом количестве персонала допустимо проведение аттестации в течение года.

Подготовка к проведению аттестации включает в себя следующие этапы:

1. Разработка и утверждение положения о проведении аттестации в соответствии с нормативными документами, уставом организации, положением о профсоюзе работников.

2. Утверждение состава аттестационной комиссии. В состав комиссии могут быть приглашены руководство спортивной организации, отдел кадров, лица, имеющие большой профессиональный опыт в подготовке спортсменов различного уровня, профессорско-преподавательский состав профильных учебных заведений и иные квалифицированные специалисты в области физической культуры и спорта.

3. Разработка перечня вопросов для собеседования с работниками. Формат аттестации предполагает ответ работника на ряд вопросов, характеризующих его профессиональные знания в данной области (приложение 1).

4. Информирование тренерского состава о сроках и времени проведения аттестации в соответствии с нормативными сроками: информация должна быть доведена до тренерского состава под подпись не менее чем за месяц до даты проведения (приложения 8 и 9).

5. Осуществление подготовки необходимой документации – протоколов, оценочных листов, бланков ответов.

В состав аттестационных комиссий, создаваемых при организациях, осуществляющих спортивную подготовку, включаются председатель, секретарь и члены комиссий, высококвалифицированные специалисты и представители физкультурно-спортивных и профсоюзных организаций.

В необходимых случаях при одной организации, осуществляющей спортивную подготовку, создаются несколько аттестационных комиссий – для аттестации тренерского состава, специалистов основного персонала, других специалистов и служащих.

Персональный состав аттестационной комиссии утверждается распорядительным актом организации (приказом руководителя), осуществляющей спортивную подготовку.

В подготовительный период руководитель спортивной организации также готовит характеристику на работника.

Со стороны работника для прохождения аттестации необходимы следующие документы:

- копии документов, подтверждающих награды и звания;
- результаты профессиональной деятельности за предшествующий период, в том числе протоколы соревнований.

Документами, представляемыми в аттестационную комиссию, являются:

- заявление;
- 2 аттестационных листа;
- копия документа об образовании;
- документы, подтверждающие результаты работы с учетом требований, указанных в положении о проведении аттестации;
- документ, подтверждающий трудовую деятельность в учреждениях (организациях) в области физической культуры и спорта;
- представление (ходатайство) организации на аттестуемого.

В качестве системы оценивания на основании нормативных документов может быть выбран один из следующих вариантов:

- тестирование профессиональных знаний в области избранного вида спорта;
- собеседование;
- проведение открытого занятия;
- совмещенный вариант.

Ниже представлены варианты форм тестовых заданий, которые могут быть применены при аттестации сотрудников спортивной организации:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо

выбрать правильное завершение из предложенных вариантов, среди которых содержатся как правильные, так и неправильные, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

2. Задания в открытой форме. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания предполагают составление определений и понятий теории и практики физической культуры из предложенных слов. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задания в форме, предполагающей перечисление известных показателей, характеристик. Записи выполняйте разборчиво в бланке ответов.

5. Задания на «соответствие», в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям.

Ответы вписываются в соответствующую графу бланка ответов.

При проведении аттестации в форме собеседования аттестуемому предлагаются вопросы о проделанной работе, оценке достигнутых результатов, тщательным образом разбирается каждый пункт представленного портфолио.

3.4. Оценка результатов проведения аттестации

После проведения аттестации в течение указанного в положении срока (как правило, не превышающего 30 дней) работник должен быть ознакомлен под подпись с решением комиссии. При этом результаты аттестации вносятся в личное дело аттестуемого.

При подготовке заключения аттестационной комиссии должны быть приняты во внимание все факторы, объективно

учитывающие соблюдение всех требований действующего законодательства. Аттестационная комиссия детально рассматривает все представленные документы, результаты данной оценки также заносятся в итоговый протокол и выписку.

По результатам проведенной аттестации комиссия может выносить рекомендации:

- работник соответствует занимаемой должности;
- работник не соответствует занимаемой должности;
- работник соответствует занимаемой должности при условии выполнения рекомендаций аттестационной комиссии;
- работник соответствует определенной квалификационной категории;
- работник соответствует занимаемой должности и рекомендован для перевода на другую вышестоящую или оплачиваемую выше должность.

Приказ Минспорта РФ №999 от 30 октября 2015 года («Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации») в пунктах 62 и 64, регламентирует критерии к оценке эффективности деятельности организации осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта на всех этапах.

Ниже представлены выдержки из утвержденных Приказом Министерства спорта РФ методических рекомендациях об организации спортивной подготовки в Российской Федерации [23]. В пункте 2.4.4. и в примерном положении об аттестации (приложение №2 к данным рекомендациям) сказано следующее:

«...4.2 Результаты аттестации в недельный срок представляются руководителю организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4.3 Руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом рекомендаций аттестационной комиссии не позднее, чем в месячный срок, принимает решение об утверждении итогов аттестации.

4.4 В соответствии с принятым руководителем решением в трудовой книжке работника делается соответствующая запись.

4.5 Работники, прошедшие аттестацию в комиссиях при организациях, осуществляющих спортивную подготовку и признанные по результатам аттестации не соответствующими занимаемой должности, освобождаются от работы или переводятся с их письменного согласия на другую работу руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, в срок не позднее двух месяцев со дня аттестации.

При несогласии с переводом, оформленным в письменном виде, работники могут быть в тот же срок освобождены от занимаемой должности с соблюдением требований статьи 81 Трудового кодекса Российской Федерации.

При истечении указанного срока освобождение работника по результатам данной аттестации не допускается.

4.6 Работнику, увольняемому по результатам аттестации, выплачивается выходное пособие в соответствии с действующим законодательством.

В трудовую книжку работника вносится запись в соответствии с действующим законодательством. Расторжение трудового договора производится по основаниям, предусмотренным частью 3 статьи 81 Трудового кодекса Российской Федерации.

4.7 Трудовые споры по вопросам увольнения и восстановления в должности руководящих работников или специалистов, признанных по результатам аттестации не соответствующими занимаемой должности, рассматриваются в предусмотренном действующим законодательством порядке рассмотрения трудовых споров...»

4. Материально-техническое обеспечение в физической культуре и спорте

Материально-техническое обеспечение в области физической культуры и спорта, как и в любой другой профессиональной деятельности, имеет множество составляющих – это и наличие непосредственно на спортивных сооружениях необходимого для проведения полноценного тренировочного процесса оборудования и инвентаря, и его соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям международных и всероссийских федераций по видам спорта, закрепленным в положениях и требованиях, и обеспечение спортсменов соответствующей экипировкой и многое другое. Жесткие требования предъявляются к оснащению спортивного ядра достаточным количеством душевых и туалетных комнат, наличию достаточного освещения, вентиляции и теплоснабжения. Для обеспечения восстановительных мероприятий на спортивном объекте должен быть медицинский и массажный кабинет с одной-двумя массажными кушетками.

Необходимо отметить, что планово-финансовая деятельность спортивных организаций предусматривает в том числе аренду необходимых спортивных сооружений, оборудования, вспомогательной техники. Если вид спорта предусматривает необходимость задействования специальной техники для подготовки трасс (ретрак), обеспечения безопасности на воде (катера либо гребные лодки), авиа-, мото-, автотехники, важным условием является наличие ремонтно-восстановительной базы, гаражей (ангаров) для хранения и починки данных средств. Кроме того, необходимо наличие квалифицированного персонала, обеспечивающего поддержание и применение машин в процессе спортивной подготовки.

Администрация спортивного сооружения на основе руководящих документов и устава регулярно проводит оценку состояния имеющегося оборудования, наличия инвентаря и при необходимости осуществляет его закупку или ремонт. Поддержание материально-технической части в надлежащем порядке также

является и непосредственной обязанностью тренерского состава, занимающихся и арендаторов.

Решение вопросов о закупке нового либо ремонте старого оборудования, необходимого для осуществления тренировочного процесса на высоком уровне и в соответствии с требованиями вида спорта, принимается на тренерском совете. Если организация осуществляющая спортивную подготовку является бюджетной, и находится на балансе муниципалитета либо города, составляется служебная записка с приложением к ней технических параметров материально-технической части, с обоснованием его значимости в процессе спортивной подготовки. Весь пакет документ предоставляет в вышестоящую организацию (отдел, управление, департамент), для утверждения и осуществления размещения на едином портале государственных закупок. Время поставки оборудования будет зависеть от сроков проведения конкурса и стоимости заказанного.

В ряде видов спорта (например, экстремальных) существуют особые требования к материально-технической части, определяемые повышенными нагрузками и условиями эксплуатации.

Перечень минимального оборудования и инвентаря, а также индивидуальной экипировки, указан в приложениях 11 и 12 Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. При острой надобности в дополнительных технических средствах (тренажерных комплексах, личном инвентаре) спортивной подготовки, спортивная организация также может воспользоваться внебюджетными средствами поступления для их приобретения.

Наличие и качество спортивного инвентаря является важным фактором достижения указанных в тренировочных планах результатов. Среди стандартного инвентаря, применяемого тренером в практической деятельности, можно указать следующий:

- секундомер;
- свисток;
- рулетка (ленточная, металлическая либо нейлоновая, 2 - 50 м);

- спортивные жгуты (сечением 6, 8 или 10 мм) или ленты;
- набивные мячи/медболы (массой 1-5 кг);
- утяжелители (манжеты и/или жилет);
- наборы специализированных технических средств и другое.

Большое значение в тренерской работе имеет место для хранения инвентаря – оно должно быть удобным с точки зрения хранения, доступа, возможности оперативного пользования.

Для занятий физической культурой и массовым спортом качество экипировки и личного инвентаря также значимо, однако при выборе например спортивной обуви и одежды, ряд требований может быть снижен, поскольку целью занимающихся является улучшение показателей здоровья и ведение активного образа жизни.

Правила техники безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по видам спорта

Основными правилами, обеспечивающими профилактику травматизма при занятиях физической культурой и спортом на различных спортивных сооружениях, являются следующие:

1. Заниматься можно только на полностью исправном оборудовании.
2. Весь применяемый инвентарь должен соответствовать техническим требованиям официального завода-изготовителя (фирмы), проходить в установленные сроки плановые и текущие ремонты и проверки.
3. По истечении срока эксплуатации оборудование и инвентарь необходимо незамедлительно списывать.
4. Неукоснительное соблюдение указаний тренера и администрации и выполнение их команд во время нахождения на спортивном объекте.
5. Постоянное внимание к происходящим на спортивном объекте событиям – тренировкам, соревнованиям. Необходимо помнить, что перемещаться можно только убедившись, что никому не будет создано помех.

6. Постоянно необходимо помнить, что все снаряды для метаний, учебное оружие (шпаги, рапиры), не говоря уже о стрелковом спорте, нельзя брать без разрешения, метать друг в друга, выполнять упражнение без команды и т.д.

7. Запрещается бросать вещи, обувь, мусорить на дорожках и в секторах, проносить на спортивное сооружение напитки и еду.

8. После окончания тренировочных занятий по указанию тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, проследить за тем, чтобы оборудование было не повреждено, вернуть его в исходное состояние. Если необходимо, протереть насухо спортивные снаряды, зачехлить спортивное оружие и убрать его под замок.

При занятиях в естественных природных условиях – в лесу, возле водоемов – дополнительными требованиями будут оповещение о местонахождении и времени занятий, отсутствие диких животных, наличие дополнительных средств связи и аптечки первой помощи.

Вопросы для самоконтроля

1. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.
2. Методы и формы оценки достигнутых результатов спортивной подготовки.
3. Планирование микро-, мезо-, макроциклов подготовки в различных видах спорта (на конкретном примере).
4. Самоанализ и самооценка деятельности тренера.
5. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в спорте. Цель и задачи.
6. Планирование соревновательной деятельности спортсменов (на примере одного из видов).
7. Тренировочный мезоцикл, его структура. Виды мезоциклов. Применяемые средства, методы.
8. Основные типы нормативных документов, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, рабочая программа спортивной подготовки, индивидуальный тренировочный план, ЕКП.
9. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки.
10. Организации, осуществляющие спортивную подготовку: их характеристика, виды, задачи.
11. Программно-методическое обеспечение спортивной подготовки.
12. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объемов нагрузки по мезо- и макроциклам в избранном виде спорта.
13. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
14. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.
15. Тесты, характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в избранном виде спорта (пример).

16. Тренировочный микроцикл, его структура. Виды микроциклов. Применяемые средства, методы.

16. Тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП) в избранном виде спорта (пример).

18. Формы взаимодействия «тренер – спортсмен». Спортивная психология.

19. Сбор и анализ данных об уровне спортивной формы: основные методы статистической обработки и интерпретация.

20. Применение инвентаря и оборудования на тренировочных занятиях: критерии оценки эффективности.

21. Кадровые вопросы, профессиональные компетенции тренера.

22. Восстановительные мероприятия в спортивной подготовке. Краткая характеристика.

23. Формы управления спортивной подготовки (на конкретном примере).

24. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена (на конкретном примере).

25. Проблемы отбора и перевода на следующий этап с позиции тренера.

26. Планирование годичного цикла подготовки. Варианты годичных циклов подготовки в различных видах спорта.

27. Социально-экономические аспекты спортивной подготовки.

28. Эволюция взглядов на варианты планирования спортивной подготовки. Особенности и краткая характеристика.

29. Тренер как ведущее звено спортивной подготовки. Требования к уровню квалификации, анализ выполняемой работы.

30. Этапы спортивной подготовки.

31. Этап совершенствования спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).

32. Факторы, обуславливающие эффективность спортивной подготовки. Общая характеристика.

33. Виды контроля в спорте. Характеристика и особенности проведения различных форм и видов контроля.

34. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы).

35. Краткая характеристика основ управления тренировочным процессом. Виды управления.

36. Конфликтные ситуации и их разрешение в процессе спортивной подготовки.

37. Тренировочный этап (цель, задачи, средства и методы).

38. Типология подходов к вопросам управления тренировочным процессом.

39. Экономические аспекты организации и управления спортивной подготовки. Краткая характеристика.

40. Особенности тренерской работы с различным контингентом (уровень спортивной квалификации, пол, возраст, специфика вида спорта).

41. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.

42. Общая характеристика основных средств восстановления, стимулирующих физическую работоспособность спортсмена.

43. Главные и частные задачи спортивной подготовки. Установка приоритетов.

44. Этап начальной подготовки (цель, задачи, средства и методы).

45. Роль и функции основных участников спортивной подготовки.

46. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.

47. Спортивно-оздоровительный этап.

48. Выбор средств и методов тренировочного процесса. Принцип индивидуализации.

49. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки. Краткая характеристика.

50. Критерии эффективности построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.

51. Личностный и профессиональный рост тренера.

Заключение

Тренировочный процесс выдвигает постоянно растущие, разносторонние требования к уровню подготовленности спортсменов, ставит новые теоретические и практические задачи, решение которых превращается в важнейший фактор оптимального управления системой спортивной подготовки и качественного осуществления физкультурно-оздоровительной работы в целом.

Безусловно, центральным компонентом всей системы физической культуры и спорта является уровень профессиональной квалификации специалиста – тренера, инструктора. Вместе с тем следует помнить о том, что для принятия обоснованных управленческих решений необходимо опираться на действующие нормативно-правовые документы, объективные данные комплексного контроля спортивной формы, наличие необходимой, соответствующей поставленным задачам материально-технической составляющей. Соблюдение данных условий позволит обеспечить качественно новый уровень спортивного мастерства и решение поставленных задач по комплексному физическому развитию.

Эффективное управление тренировочным процессом в различных спортивных дисциплинах, начиная от групп начальной подготовки и до групп высшего спортивного мастерства, невозможно представить без владения новейшими знаниями в области построения тренировочных занятий, учета индивидуальных физиологических, психологических и социокультурных особенностей воспитанников, рационального применения средств восстановления.

Система физической культуры и спорта является сложным многокомпонентным механизмом, требующим непрерывного и эффективного управления, привлечения значительных интеллектуальных и материальных ресурсов, поскольку только в этом случае будет достигнут планируемый результат – достижение высоких показателей спортивного мастерства или укрепление состояния здоровья.

Список литературы

1. Городничев Р.М. Физиология силы: монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2016.
2. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Капилевич Л.В. Физиологические методы контроля в спорте: учебное пособие / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова [и др.]. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 160 с.
4. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2012. – 145 с.
5. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р).
6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, артериального давления адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1988. – 395 с.
7. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2009. – 308 с.
8. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : монография / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с., ил.
9. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2009. – 508 с.
11. Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «Спортмед-2009». – М., 2009. – 276 с.

12. Непопалов В.Н. Психические процессы и личность: учебное пособие / В.Н. Непопалов, Е.В. Романина, А.В. Родионов. – М.: Физическая культура, 2009. – 224 с.

13. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль подготовки юных спортсменов: учебник. – М.: Физическая культура, 2014. – 345 с.

14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 210 с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 220 с.

16. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

17. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 265 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: ООО «Издательство АСТ», 2004. – с.863.

19. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки: методическое пособие / Питер Дж. Л. Томпсон. – М.: Проспект, 2010. – 224 с.

20. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

21. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта (с изменениями и дополнениями)”».

22. Постановление Правительства РФ от 27.06.2016 №584 «Об особенностях применения профессиональных стандартов в части требований, обязательных для применения государственными внебюджетными фондами Российской Федерации, государственными или муниципальными учреждениями, государственными или муниципальными унитарными предприятиями,

а также государственными корпорациями, государственными компаниями и хозяйственными обществами, более пятидесяти процентов акций (долей) в уставном капитале которых находится в государственной собственности или муниципальной собственности».

23. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «Об направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

24. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7.04.2014 (с изменениями и дополнениями от 12.12.2016) №193н «Об утверждении профессионального стандарта “Тренер”».

25. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.10.2015 №798н «Об утверждении профессионального стандарта “Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта”».

26. Приказ Минобрнауки России от 1.07.2013 №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

27. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 №108 (ред. от 16.02.2018) «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации».

28. Приказ Минтруда России от 7.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта “Спортсмен”» (с изменениями и дополнениями от 12.12.2016).

29. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 №630н «Об утверждении профессионального стандарта “Инструктор-методист”».

30. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов / под общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010. – 365 с.

31. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учебное пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2008. – 288 с.

32. Самсонов И.И., Сапунков А.А., Лазуткин В.В. Правовое регулирование аттестации тренерского состава спортивных школ // Право и образование. – №9. – 2013.

33. Селуянов В.Н. Современные подходы в системе физической подготовки: монография / В.Н. Селуянов. – М.: АСТ, 2010. – 254 с.

34. Смоленский А.В. Организация наблюдения и контроля состояния спортсменов с перенапряжением сердечно-сосудистой системы: методические рекомендации для врачей и тренеров сборных команд / А.В. Смоленский [и др.]. – 2010. – 44 с.

35. Современная система спортивной подготовки; под общ. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – 335 с.

36. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля / В.Ф. Сопов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Трикта: Академия. Проект, 2005.

37. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-Р).

38. Суслов Ф.П. Соревновательная подготовка и календарь состязаний в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости / Ф.П. Суслов // Сб. трудов ВНИИФК. – М., 1988. – С. 13-22.

39. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.

40. Травин Ю.Г. Методы контроля за тренировкой бегунов на короткие дистанции : Метод. разработ. для студентов и слушателей Высш. школы тренеров / Ю. Г. Травин, Л. А. Кошелева, Х.Рахманов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.

41. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999).

42. Трудовой кодекс РФ (от 30.12.2001 №197-ФЗ (ред. от 12.11.2019)).

43. Трущенко В.В. Некоторые особенности подготовки бегунов на средние дистанции / В.В. Трущенко, Ю.М. Кабанов, С.В. Передриенко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки картериального давления по физической культуре и спорту: материалы VII международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научно-исследовательской работы за 2003 год. – Минск: БГУФК, 2004. – С. 133.

44. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы в системе управления подготовкой футболистов высшей квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.

45. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

46. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

47. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

48. Физиологические методы контроля в спорте: учебное пособие. – Томск: Издательство ТПУ, 2009. – 160 с.

49. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие. – М., 2016. – 136 с.

50. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование: учебник. – М.: Физическая культура, 2011. – 510 с.

51. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография. – М., 2017. – 248 с.

Приложения

Приложение 1

Примерный перечень вопросов для подготовки тренерского состава к проведению аттестации на соответствие занимаемой должности

1. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
2. Общие основы техники двигательных действий: элементы, фазы, периоды.
3. Цели и задачи этапа начальной подготовки.
4. Цели и задачи тренировочного этапа.
5. Цели и задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
6. Обеспечение безопасности на занятиях, профилактика травматизма.
7. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков 11-14 лет.
8. Особенности проведения тренировок с детьми 8-10 лет с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма.
9. Наиболее типичные ошибки в планировании и проведении тренировочного процесса.
10. Контроль подготовленности спортсменов. Методы и формы контроля.
11. Организация и проведение переводных тестирований и контрольных тренировок в избранном виде спорта.
12. Общие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
13. Методика обучения технике с учетом особенностей формирования двигательного навыка.
14. Соотношение видов подготовки в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

15. Переводные нормативы с этапа на этап федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

16. Развитие гибкости: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).

17. Оценка уровня развития, методика развития физических качеств.

18. Развитие координационных способностей: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).

19. Тактическая подготовка. Классификация тактических действий.

20. Восстановление во время и после тренировки. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.

21. Спортивный отбор и спортивная ориентация: критерии отбора (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы отбора, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.

22. Материально-техническое обеспечение: характеристика и требования к оборудованию и инвентарю.

23. Структура тренировочного микроцикла. Виды микроциклов.

24. Структура тренировочного мезоцикла. Виды мезоциклов.

25. Общие подходы к планированию многолетнего тренировочного процесса.

26. Основные средства и методы тренировочного процесса.

27. Общеразвивающие программы по виду спорта: характеристика.

28. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.

29. Развитие силы: виды, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень ее проявления. Оценка уровня развития, методика развития.

30. Особенности питания в спорте. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энергозатратам организма. Сбалансированность пищевого рациона.

31. Общие понятия о физических качествах, краткая характеристика и средства воспитания.

32. Особенности планирования тренировочного процесса у спортсменов.

33. Требования к структуре и содержанию плана-конспекта тренировочного занятия.

34. Место и значение вида спорта в системе физической культуры и спорта

35. Развитие выносливости: виды, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень ее проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.).

36. Методики развития ловкости и координации детей 7-10 лет.

37. Методика обучения техническим приемам детей в возрасте 7-10 лет.

38. Соревнования в системе подготовки (организация и проведение). Основные документы соревнований: положение о соревнованиях, заявка.

39. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в тренировочном процессе.

40. Структура процесса обучения двигательным действиям.

41. Проведение оперативного контроля. Роль и значение оперативного контроля в профилактике перенапряжения и спортивного травматизма.

42. Значение и особенности применения игрового и соревновательного методов.

43. Применение в тренировочном процессе повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки.

44. Классификация упражнений и терминология вида спорта. Их роль в учебно-тренировочной работе.

45. Физическая подготовка: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

46. Техническая подготовка: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

47. Текущее планирование (содержание, характеристика).

48. Значение и роль родителей в учебно-тренировочном процессе.

49. Теоретическая подготовка: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

50. Психологическая подготовка: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки. Соотношение видов нагрузки и подготовки детей в возрасте 7-10 лет.

51. Внесение коррекций в тренировочный план на основе данных углубленных медицинских обследований и педагогического контроля.

Приложение 2

План-график годовичного тренировочного цикла на 20__ / 20__ год

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
ОФП													
СФП													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Теоретическая подготовка													
Соревнования													
Инструкторская и судейская практика													
Комплексная (интегральная) подготовка													
Психологическая подготовка													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов													

Директор СШОР _____

Тренер _____

Приложение 3

План-схема тренировочного занятия

Содержание (средства)	Графическое изображение	Дозировка	Методические указания
1а. Вводная часть			
1б. Подготовительная часть (разминка)			
2. Основная часть			
3. Заключительная часть			
Общее время:			
Замечания по занятию:			

Приложение 4

План-схема микроцикла подготовки

Микроцикл № _____

Тип микроцикла _____

Период подготовки _____

Задачи _____

День	1	2	3	4	5	6	7
Количество тренировок в день / отдых, указать							
Тренировочные средства (виды упражнений, применение тренажеров и т.д.)							
Объем (количество раз, серий; указать суммарную дозировку – в кг, м, мин)							
Переносимость нагрузок (ЧСС, внешние показатели) занимающимися							

Тренер _____

Приложение 5

Анализ тренировочной работы за год

Запланированные параметры тренировочной нагрузки	План	Выполнение	Причины отклонения от плана
Общее количество часов в год			
Общее количество тренировок в год			
Параметры нагрузки			
Общая физическая подготовка (%)			
Специальная физическая подготовка (%)			
Техническая подготовка (%)			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			

Приложение 6

Анализ соревновательной деятельности тренировочной группы в годичном цикле

Показатели соревновательной деятельности	План на год	Выполнение	Причины отклонения от плана
Всего запланировано стартов			
Ранг соревнований:			
Международные соревнования			
Всероссийские соревнования			
Региональные соревнования			
Муниципальные соревнования			
Внутришкольные соревнования			
Отборочные соревнования			
Призовые места, ранг соревнований			
Международные соревнования			
Всероссийские соревнования			
Региональные соревнования			
Муниципальные соревнования			
Внутришкольные соревнования			
Выполнение нормативов ЕВСК по виду спорта			
3-й юношеский			
2-й юношеский			
1-й юношеский			
3-й разряд			
2-й разряд			
1 разряд			
КМС			
Спортивные звания: МС МСМК			

Приложение 7

Оценка ведения методической работы тренером

№ п.п.	Вид методической деятельности	Замечания	Дата, подпись проверяющего

Директор СШОР _____ Тренер _____

Приложение 8

График проведения аттестации сотрудников организации

УТВЕРЖДАЮ _____

(наименование должности руководителя)

_____ (ф.и.о. руководителя)

_____ (подпись руководителя)

« ____ » _____ 20 ____ г.

(дата утверждения)

ГРАФИК

проведения аттестации работников

_____ (наименование организации)

№	Подразделение	Ф.И.О. аттестуемого	Должность аттестуемого	Дата проведения аттестации	Форма проведения аттестации	Дата представления отзыва в аттестационную комиссию	Ф.И.О. и должность лица, ответственного за подготовку отзыва
1.							
2.							
3.							
...							

Начальник отдела _____ / _____ /

(подпись, расшифровка)

С графиком ознакомлены:

_____ / _____ / « ____ » _____ 20 ____ г.

(должность и Ф.И.О. аттестуемых сотрудников) (дата ознакомления)

_____ / _____ / « ____ » _____ 20 ____ г.

(должность и Ф.И.О. аттестуемых сотрудников) (дата ознакомления)

Приложение 9

Пример уведомления о проведении аттестации работников организации, осуществляющей спортивную подготовку

(наименование организации-работодателя) (Ф.И.О. работника)

(телефон организации-работодателя)

(должность работника)

Уведомление № ____
о проведении аттестации

г. _____ « ____ » _____ 20__ г.
(населенный пункт) (дата направления уведомления)

Уважаемый _____,
(Ф.И.О. работника)

в порядке, предусмотренном трудовым законодательством
РФ и Положением _____
(наименование организации)

об аттестации, уведомляем Вас о проведении
« ____ » _____ 20__ г. аттестации на предмет
Вашего соответствия квалификационной категории

(указать наименование квалификационной категории и должности)

Аттестация будет проведена в форме

(например, устного собеседования, тестирования, практического задания и т.д.)

_____/_____/

(Ф.И.О. и должность руководителя, подпись с расшифровкой)

Уведомление о проведении аттестации получил:

_____/_____/

(Ф.И.О. и подпись сотрудника)

« ____ » _____ 20__ г.

(дата получения уведомления)

Приложение 10

Лист проведения инструктажа по технике безопасности спортсменов в группе _____

№	ФИО	Первичный инструктаж	Повторный инструктаж
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Инструктаж проводил _____ / _____

Приложение 11

Расписание тренировочных занятий

Месяц	День, время						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							
Январь							
Февраль							
Март							

Директор _____ / _____

Приложение 12

Дневник самоконтроля спортсмена

ФИО _____

Возраст _____

ДАТА	ВРЕМЯ	ВЕС	Пульс	Общее самочувствие	Переносимость тренировочной нагрузки	Самочувствие после соревнования
	Утро (до завтрака)					
	День (до обеда)					
	Вечер (перед сном)					
	Утро (до завтрака)					
	День (до обеда)					
	Вечер (перед сном)					
	Утро (до завтрака)					
	День (до обеда)					
	Вечер (перед сном)					
	Утро (до завтрака)					
	День (до обеда)					
	Вечер (перед сном)					

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А.

**ОСНОВЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

для обучающихся по направлениям подготовки

49.04.01 – «Физическая культура»

49.04.03 – «Спорт»

Объем 6,5 уч. печ. листов.

Подписано в печать 17.01.2020

Тираж 500 экз. Заказ № 3-009

Отпечатано в полном соответствии с качеством,
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Мастер-Студия», г. Ульяновск,
432071, ул. Урицкого, д. 94

