

болезней у современной молодёжи. Здоровый образ жизни имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение, воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

#### Список литературы

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. 320 с.

2. Абросимова М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. 220 с.

3. 10000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости / сост. Н.В. Белов. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. 400с.

4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 256 с.

## **ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ**

**Ахтарова А.Д., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

На сегодняшний день, как государство, так и общество в целом нуждаются в квалифицированной подготовке спортсменов Российского и мирового уровня. В связи с этим, институты физической культуры берут на себя ответственность при подготовке специалистов, защищающих честь страны на соревнованиях международного уровня. На базе вузов осуществляется развитие студенческого спорта, преподаватели выражают активную позицию взаимодействия с молодежью, прививая основы здорового образа жизни, поддерживая увлечения и спортивные интересы.

Существует специальная Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». В ней заключена глобальная цель, а именно, укрепление здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и

профессионального спорта и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом [3].

Система спортивных школ в России охватывает 89 территорий России, объединяет около 4500 школ различного типа, принадлежащих 9 ведомственным и спортивным обществам. На развитие массового спорта ориентировано около 3230 детско-юношеских спортивных школ, на подготовку спортсменов высокой квалификации – 1274 специализированных учреждения, в которых трудятся около 58000 штатных специалистов. К систематическим занятиям спортом привлечено более 3 миллионов детей, подростков, юношей и девушек, из них 63,3 тысячи – высококвалифицированные спортсмены. Доля занимающихся массовым спортом и спортом высших достижений соответствует социальным нормам и нормативам по физической культуре и спорту Российской Федерации. В спорте высших достижений задействовано 2,1% от общего количества занимающихся и около 10% тренеров [1].

Нормативная база регулирует деятельность тренерского состава на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов. Эти меры способствуют сохранению в спортивных школах высококвалифицированных специалистов.

В настоящее время на основе накопленных знаний широко рассматривается вопрос индивидуализации спортивной тренировки, учета личностных особенностей, спортивных возможностей, а также психологической направленности занимающихся.

На сегодняшний день при подготовке начинающих спортсменов учитывают:

- возрастной аспект, влияющий на физические качества спортсменов;
- систему построения многолетней подготовки спортсменов (табл. 1);
- количественное соотношение физических нагрузок;
- систему отбора юных спортсменов;
- методику контроля, выявляющую уровень подготовки;
- методические основы юношеского спорта.

## Этапы подготовки спортсменов

№	Содержание
1	Начальное обучение. <i>Цель</i> -комплектование групп начальной подготовки, отбор с 7-8 до 11-12 лет.
2	Основное обучение. <i>Цель</i> -формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки.
3	Комплектование групп спортивного совершенствования (СДЮШОР, УОР, ШВСМ). Задачей отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.
4	Комплектование сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны. Программа отбора включает 5 разделов: - медицинское обследование; - психологическую устойчивость; - адаптацию к стрессовым ситуациям; - мотивационный компонент; - выполнение контрольных нормативов.
5	Комплектование сборной команды страны. Проводится специальное тестирование всех участников.

Грамотное планирование и подбор методических приемов, с учетом возрастных этапов развития физических качеств и генетической предрасположенности спортсмена, дадут возможность обеспечить подготовку конкурентоспособного пополнения сборного состава страны.

От начальной подготовки до спортивного совершенствования юные спортсмены проходят путь в 10 лет и более. Прозанимавшись 2–3 года, юные спортсмены выполняют третий спортивный разряд. От третьего разряда до второго проходят путь за 1–1,5 года почти во всех видах спорта. От второго разряда до первого — в среднем за 1–1,8 лет. От первого до кандидата в мастера спорта – от 1,2 до 2,5 лет и от КМС до мастера спорта – от 1,3 до 2,5 лет. Этот путь позволит в дальнейшем им стать мастером спорта, а позднее мастером спорта международного класса и войти в состав сборной команды страны. Норматив мастера спорта спортсмены выполняют в ранних видах

спорта от 16 до 18 лет, в остальных в 20–22 года, соответственно норматив МСМК – от 18 до 21 года и в 22–25 лет [2].

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных основное внимание сосредоточено на формировании базовой подготовки, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – на достижении результатов мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Большое количество времени отводится у начинающих спортсменов на физическую подготовку, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей. Она содержит не только разнообразие физических упражнений, а также сочетает различные виды спорта для совершенствования спортивных навыков.

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая влияет на воспитание личностных волевых качеств, умение восстанавливаться после сильнейших нервных напряжений и выдерживать психологическое напряжение в стрессовых ситуациях, например на соревнованиях. Начальный этап подготовки содержит наличие интереса к спортивному мастерству, стабильные волевые качества, а также личностные характеристики: ответственность, выдержку, толерантность, адекватную самооценку. В процессе учебно-тренировочных занятий также должно уделяться внимание развитию спортивного интеллекта, проявлению саморегуляции и коррекции, формированию волевых черт характера, улучшению взаимодействий в команде, наличию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданию общей психической подготовленности к соревнованиям [4].

С ростом квалификации спортсмена добавляется техническая подготовка, направленная на обучение технике движений в определенном виде спорта и доведение ее до совершенства, а также тактическая подготовка, дающая возможность правильно распределять силы, разрабатывать тактические приемы владения спортивной борьбой в условиях соревнований.

Не последнее место занимает педагогический и врачебный контроль начинающих спортсменов. Чем больше тренер и спортивный врач смогут собрать информации о спортсмене, о состоянии его здоровья, личностных особенностях, тем точнее и правильнее будет подобрана методика распределения тренировочных нагрузок, качества подготовки спортсмена, прогнозирования спортивных результатов.

Высокие спортивные результаты достигаются интенсификацией учебно-тренировочного процесса. Известно, что спортивный успех – это талант, помноженный на труд, труд до самоотречения, до самопожертвования.

В целом сложившаяся в России система подготовки спортивного резерва вполне оправдана, что подтверждают высокие спортивные результаты на Универсиаде в Казане и Олимпиаде и Паралимпиаде в Сочи.

#### Список литературы

1. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / под ред. В.Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Федеральная целевая программа: «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов.— М.: Советский спорт, 2010.

### **МОДЕЛЬ СТУДЕНТА – ВЫПУСКНИКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ЕГО КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ НА РЫНКЕ ТРУДА**

**Береснева А.Д., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время особо актуальным становится вопрос конкурентоспособности будущего специалиста. Многие молодые люди, заканчивая вузы, сталкиваются с проблемой невостребованности на рынке