

Модель долгосрочного развития спортсменов в США*

АННОТАЦИЯ

Представлена концепция долгосрочного развития спортсменов, подготовленная Олимпийским комитетом США и национальными спортивными федерациями этой страны. Разработанная модель рассматривается как основа развития американской молодежи посредством занятий спортом, в качестве пути к устойчивой двигательной активности и здоровому образу жизни, спортивному совершенствованию и успеху на Олимпийских и Паралимпийских играх. Американская модель развития спортсмена состоит из пяти этапов. Для руководителей, тренеров, родителей, занимающихся даны рекомендации по построению и реализации программ, направленных на развитие способностей каждого конкретного спортсмена на выделенных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: США, развитие спортсмена, модель, этапы.

АБСТРАКТ

A concept of the long-term athlete development created by the United States Olympic Committee and Governing Bodies of sport is introduced. The developed model is regarded as the basis for the development of American youth through sports activities and as the way to sustainable physical activity and healthy lifestyle, to athletic advancement and success at Olympic and Paralympic Games. The American Development Model is comprised of five stages. The model provides managers, trainers, parents, and athletes with guidelines for building and delivering programs that focus on developing the abilities of the individual athlete at each stage of long-term preparation.

Keywords: the USA, athlete development, model, stages.

ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ: ЗАЧЕМ СОЗДАВАТЬ АМЕРИКАНСКУЮ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА?

Американская модель развития спортсмена (AMP) является результатом совместных действий Олимпийского комитета США и национальных спортивных федераций, направленных на применение принципов многолетней подготовки спортсменов в соответствии с культурой спорта в США.

Основой для разработки AMP послужили работы Иштвана Бальи, известного во всем мире специалиста в области разработки принципов многолетней подготовки спортсменов. Подход Бальи к организованному спорту базируется на ключевых принципах разработки и периодизации планов спортивной подготовки, которые позволяют учесть индивидуальные особенности спортсменов. Потребность переосмысления принципов организации, управления и осуществления деятельности в сфере спорта в США возрастала в течение последних 15 лет. Необходимость неотложных действий стала очевидной в 2013 г., когда в рамках инициативы Института Аспен «Project Play» состоялось совещание представителей спортивных организаций и руководящих органов, на котором обсуждались главные проблемы, с которыми сталкивается спорт в США. Его итогом стали следующие выводы, послужившие толчком для создания AMP [из отчета совещания в рамках инициативы «Project Play»: 2015 (www.project-play.us)]:

- **Снижение количества занимающихся спортом.** Некоторые из наиболее распространенных в США видов спорта столкнулись с существенным уменьшением количества занимающихся, причиной чего стала сосредоточенность программ спортивной подготовки на наиболее талантливых спортсменах, обладающих хорошим потенциалом.

По данным Ассоциации спорта и фитнес-индустрии (SFIA), доля детей в возрасте 6–12 лет в спортивных играх снизилась с 44,5 % в 2008 г. до 40 % в 2013 г. (рис. 1).

- **Кризис, связанный с ожирением.** Число детей с ожирением возросло почти в 3 раза. Количество детей в возрасте 6–11 лет, страдающих ожирением, увеличилось с 7 % в 1980 г. до 18 % в 2010 г. Среди детей 12–19 лет этот показатель вырос с 5 до 18 % (Centers for Disease Control and Prevention, 2015). Одно из исследований показало, что среди 17 развитых стран США имели наивысший показатель ожирения населения в возрасте 5–19 лет (National Academy of Sciences, 2013).

Низкий уровень двигательной активности. Начиная с 9 лет, когда у детей обычно формируется отношение к занятиям спортом, показатели двигательной активности начинают резко снижаться. К 15-летнему возрасту объем двигательной активности интенсивностью от средней до высокой падает на 75 %, что существенно выше, чем в Европе (*Designed to Move*, 2012). В этом возрасте он составляет в среднем всего 49 мин в будний день и 35 мин в выходные (*Journal of*

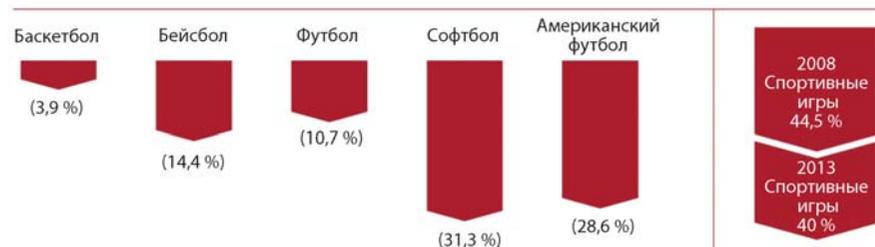


РИСУНОК 1 – Доля снижения количества детей в возрасте 6–12 лет, занимающихся спортивными играми, за период 2008–2013 гг.

*Документ Олимпийского комитета США.

the American Medical Association, 2008). Среди детей и подростков в возрасте 6–17 лет каждый пятый относится к категории физически неактивных, что означает отсутствие двигательной активности (*Physical Activity Council*, 2015). Кроме того, только каждый третий занимается двигательной активностью каждый день (*Fitness.gov*). Среди учеников старших классов школы этот показатель уменьшается до 29%. По данным объединения специалистов в сфере спорта и фитнеса SFIA, с каждым годом все больше молодежи попадает в разряд ведущих малоподвижный образ жизни, каждый пятый в возрасте 6–17 лет не занимается никакой двигательной активностью. В 2014 г. количество детей и подростков старше 6 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, выросло в США до 28,3% (82,7 млн) – самый высокий показатель за последние шесть лет (*Physical Activity Council*, 2015).

• **Сокращение продолжительности жизни.** Сегодняшние дети могут стать первым поколением, жизнь которого из-за ожирения и других заболеваний может быть менее продолжительной и здоровой по сравнению с их родителями (*Designed to Move*, 2012).

ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ АМЕРИКАНСКОГО СПОРТА

Олимпийский комитет США и национальные спортивные федерации осознают роль, которую спорт играет в жизни населения страны. Спорт – это возможность для занятий физическими упражнениями, способ установить дружеские отношения на всю жизнь и платформа для достижения своих целей и реализации собственного потенциала. Отсутствие позитивного опыта занятий спортом может привести к:

- снижению количества спортсменов в системе, обеспечивающей успех в олимпийском и паралимпийском спорте;
- сокращению создания программ занятий спортом и уменьшению их потребностей;
- ограничению для американской молодежи возможностей приобретения полезного жизненного опыта через занятия спортом.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В 2014 г. Олимпийский комитет США совместно с национальными спортивными федерациями создал Американскую модель



РИСУНОК 2 – Элементы американской модели развития спортсмена (СНФ – спортивные национальные федерации)

развития спортсмена, призванную помочь жителям страны реализовать в полной мере свой спортивный потенциал и использовать занятия спортом в качестве пути к активному и здоровому образу жизни.

В этой модели были использованы принципы многолетней подготовки спортсменов, призванные обеспечить условия для регулярных занятий двигательной активностью и спортом в течение длительного времени и успешных выступлений спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх. Эти подходы были видоизменены для создания программы развития американской молодежи с помощью спорта.

Американская модель развития спортсмена состоит из четырех основных элементов (рис. 2).

Конечной целью модели является формирование положительного опыта для всех занимающихся спортом, независимо от их уровня. С помощью АМР клубы, тренеры и родители смогут помочь максимальной реализации потенциала будущих элитных спортсменов, а также внести свой вклад в улучшение состояния здоровья и качества жизни будущих поколений в США.

Цель настоящего документа – предоставить руководству, тренерам и родителям план действий для построения и осуществления программ, направленных на развитие способностей каждого конкретного спортсмена на каждом этапе его подготовки. Физическая, эмоциональная и психическая обстановка на каждом этапе должна способствовать общему развитию спортсмена, создавая положительный опыт занятий спортом.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ АМЕРИКАНСКОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

Олимпийский комитет США совместно с национальными спортивными федерациями принял решение применить принципы спортивной подготовки для создания условий, обеспечивающих американской молодежи возможности использовать занятия спортом в качестве пути к активному и здоровому образу жизни, а занимающимся спортом – для максимально полной реализации своего потенциала. В число этих пяти основных принципов входят:

- ✓ всеобщий равный доступ к созданию возможностей для всех занимающихся спортом;
- ✓ занятия, соответствующие возрастным особенностям и направленные на развитие специальных и базовых двигательных навыков;
- ✓ поощрение занятий разными видами спорта или сочетающие разные виды физических упражнений (например, перекрестная тренировка);
- ✓ увлекательная, захватывающая атмосфера, постоянно требующая полной отдачи;
- ✓ квалифицированные услуги тренеров и инструкторов для всех занимающихся независимо от возраста.

Создавая ранний положительный опыт для всех занимающихся, Американская модель развития спортсмена будет способствовать увеличению количества детей, занимающихся спортом, и длительности времени, в течение которого они будут продолжать занятия, конечным результатом чего станет:

- ✓ рост общей численности занимающихся спортом и количества элитных спортсменов, которые формируют резерв для отбора будущих членов олимпийских и паралимпийских сборных США;
- ✓ развитие базовых навыков, которые являются общими для разных видов спорта;
- ✓ предоставление надлежащих возможностей для реализации спортивного потенциала человека;
- ✓ формирование поколения, которое любит спорт и двигательную активность и передаст эту любовь следующему поколению.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

I. Всеобщий равный доступ к созданию возможностей для всех занимающихся спортом

Всеобщий равный доступ означает создание возможностей для каждого занимающегося

спортом. Обеспечение всеобщего равного доступа для всех молодых людей независимо от пола, расовой принадлежности, физических возможностей и экономического положения позволит увеличить количество детей, занимающихся спортом, и повысить уровень их двигательной активности. Спорт должен быть инклюзивным, чтобы все дети имели возможность открыть для себя преимущества занятий двигательной активностью и полностью раскрыть свой спортивный потенциал. Спорт и двигательная активность предоставляют детям средства для самовыражения, формирования социальных отношений и получения ценного жизненного опыта.

II. Занятия, соответствующие возрастным особенностям и направленные на развитие специальных и базовых двигательных навыков

Четкое понимание уровня развития занимающегося (в противоположность возрасту) поможет тренерам, родителям и руководящим лицам надлежащим образом видоизменить программу обучения и ее содержание для максимальной реализации потенциала занимающегося и предотвращения эмоционального выгорания. Чтобы добиться успеха, спортсмены должны сначала освоить базовые двигательные навыки и технику. Тренеры, родители и руководители занятий, которые сразу же переходят к использованию соревновательной стратегии и тактики без развития базовых элементов, могут нанести ущерб ребенку или спортсмену, которого они тренируют. Чтобы обеспечить долгосрочный успех, спортсменам требуется достаточное время и знания для формирования этих основных элементов, определяющих достижение высоких результатов.

III. Поощрение занятий разными видами спорта

Занятия разными видами спорта имеют важное значение для разностороннего гармоничного физического развития, которое сможет послужить основой для успешной деятельности в избранном виде спорта. Поощрение детей к занятиям разными видами спорта дает им возможность познавать, играть и открывать для себя спорт в соответствии со своими личными интересами и уровнем развития навыков. Наряду с этим,

мультиспортивные игры также предоставляют занимающимся возможность использования достоинств перекрестной тренировки для развития таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, координация и скорость, что способствует формированию крепкого телосложения и здоровому образу жизни. Занятия разными видами спорта также оказывают благоприятное социально-психологическое влияние на занимающихся.

IV. Увлекательная, захватывающая атмосфера, постоянно требующая полной отдачи

Увлекательная, захватывающая и требующая напряжения атмосфера крайне важна для молодежного спорта. Содержание понятия «увлекательная» может меняться по мере повышения уровня подготовки детей, однако ключевым условием является то, что занятия должны иметь позитивный характер и приносить удовольствие. Необходимо поощрять свободную и спонтанную игру, которая способствует росту и развитию. Неорганизованная игра предоставляет молодежи возможность заниматься такой двигательной активностью, которая соответствует их потребностям и позволяет сохранить «увлекательность» занятий спортом в первоначальном виде. Не менее важным является формирование командного мышления с помощью позитивного подкрепления. Рекомендации в отношении возрастных норм физической нагрузки и продолжительности занятий, которые помогут избежать эмоционального выгорания занимающихся, представлены в соответствующих национальных спортивных федерациях.

V. Услуги квалифицированных тренеров и инструкторов для всех занимающихся независимо от возраста

Квалифицированный тренер очень важен для развития спортсмена; поэтому качество подготовки тренеров имеет решающее значение для успеха занимающихся спортом, независимо от уровня их подготовки. Для квалифицированного проведения занятий с детьми и подростками тренер не только должен иметь хорошую профессиональную подготовку и разбираться в своем виде спорта, но и пройти базовое обучение навыкам эффективной коммуникации, а также принципам планирования тренировочных занятий и подготовки спортсмена. Хороший тренер никогда не перестает учиться и по-



РИСУНОК 3 – Этапы долгосрочного развития спортсмена

стоянно работает над повышением своей квалификации.

ЭТАПЫ ДОЛГОСРОЧНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

Американская модель развития спортсмена включает пять этапов, предназначенных для формирования положительного опыта занятий спортом и обеспечения возможностей для совершенствования мастерства занимающихся с учетом уровня их физического, психического и эмоционального развития, а также потенциала для дальнейшего роста (рис. 3). Модели развития, такие, как 5-этапная модель спортивной подготовки, следует использовать в качестве системы ориентиров, на достижении которых должна быть сосредоточена подготовка занимающихся по мере их развития и спортивного роста. Для занимающихся спортом модель развития является руководством к действию, объясняющим, как в процессе спортивной подготовки будет происходить их развитие и как будут меняться их предположительные соревновательные цели.

Модели развития помогут понять, на каких этапах развития спортсмену следует уделять основное внимание развитию навыков в противоположность достижению высоких соревновательных результатов, или в каком возрасте от спортсмена можно ожидать высших спортивных достижений. Каждый вид спорта характеризуется своими особенностями подготовки спортсмена, поэтому и система ориентиров для занимающихся в разных видах спорта будет различаться, и в этом нет ничего странного. Пятиэтапная модель развития спортсмена представляет собой рекомендации для построения системы

спортивной подготовки в США, призванные создать условия для планомерного развития занимающихся спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап I. Ознакомление, обучение и игры (до 12 лет)

Это первый шаг на пути к началу занятий спортом детей и подростков в возрасте до 12 лет или тех, кто начинает заниматься новым видом спорта. Изучение основных понятий и овладение двигательными навыками данного вида спорта необходимо, чтобы получить начальное представление о нем. Многие навыки являются общими для ряда видов спорта. Программы должны предусматривать возможность для занятий одновременно несколькими видами спорта. На этой ранней стадии подготовки от тренера требуется сделать занятия интересными и увлекательными, наполнив их содержанием элементами поиска и обучения.

Спортсмен должен:

- изучить основные правила и технические приемы данного вида спорта;
- заниматься несколькими видами спорта для ускорения развития двигательных навыков;
- особое внимание обращать на развитие навыков, физическое воспитание и игры, подходящие для данного возраста;
- основной акцент делать на тренировочные занятия, а не на участие в соревнованиях; в случае участия в соревнованиях не выходить за рамки местного или регионального уровня;

• поощрять осмысленные действия.

Ознакомление:

- сделать занятия увлекательными;
- познакомить занимающихся с разными видами спорта с помощью игровых видов деятельности;
- развивать двигательные навыки, универсальные для разных видов спорта;
- воспитывать любовь к занятиям спортом и активному образу жизни;
- создавать условия для социализации занимающихся;
- использовать неофициальные игры для знакомства со спортом и обучения новым навыкам.

Обучение:

- обучить базовым движениям;
- научить использовать тренировочный инвентарь, соответствующий ростовым

и возрастным показателям, и спортивные площадки;

- обучить правилам игры.

Игра:

- организованные занятия физическими упражнениями;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- самостоятельно организованные игры;
- официально организованные игры;
- каждый занимающийся имеет равные шансы на участие в соревнованиях.

Этап II. Развитие и испытание своих возможностей (10–16 лет)

Второй этап процесса развития наступает после того, как спортсмен начал заниматься спортом и хочет перейти к более организованным вариантам подготовки. Этот этап посвящен совершенствованию навыков, необходимых для успешных занятий двигательной активностью или спортом и последующего их развития с помощью участия в спортивно-рекреационных соревнованиях, организованных спортивных программах или занятий в спортивных клубах.

Готовность и мотивация спортсмена определяют выбор пути к достижению следующего уровня в спорте. Для некоторых занимающихся, отличающихся ускоренным физическим и психическим развитием, второй этап может начаться раньше. Основным заданием по-прежнему остается обеспечение увлекательности и социальной направленности занятий, призванных поддержать стремление продолжать занятия спортом и избежать эмоционального выгорания.

Спортсмен:

- знает правила и технические приемы данного вида спорта;
- занимается несколькими видами спорта для продолжения двигательного и физического развития;
- занимается в рамках увлекательной, структурированной, непрерывной программы физической подготовки (в отличие от самостоятельных занятий);
- участвует в соревнованиях местного и регионального уровней;
- отдает предпочтение физической подготовке и развитию навыков в противовес участию в соревнованиях;
- понимает, что спортивные показатели зависят от скорости формирования его организма.

Развитие:

- физическое развитие: основные двигательные действия, увеличение требований к скоростным способностям, ловкости, координации, выносливости, силовым качествам;
- психические и социальные качества: навыки межличностного общения, командная работа, навыки общения, адаптация к растущим нагрузкам по мере роста спортивной подготовленности;
- технические навыки: определить собственные сильные качества и стороны с целью их дальнейшего развития в сочетании с совершенствованием правильной структуры движений;

- тактические навыки: в соответствии с возрастом распределить время для проведения тренировочных занятий и участия в соревнованиях с целью стимуляции развития командных и индивидуальных навыков.

Испытание своих возможностей:

- участие в спортивно-рекреационных соревнованиях местного и регионального уровней;
- участие в организованных календарных матчах (участие в соревнованиях, которые по сложности соответствуют уровню подготовки спортсмена и/или команды).

Этап III. Тренировка и участие в соревнованиях (13–19 лет)

На третьем этапе спортсмены начинают подготовку и участие в соревнованиях по программе, которая соответствует их личным интересам, целям и потребностям в развитии. Соревнования начинают занимать более значительное место в процессе подготовки, предоставляя возможности для приобретения нового опыта в выборе команды. Максимальная реализация потенциала становится выбором спортсмена после того, как он начинает осознавать необходимость самоотдачи и приобретения определенных навыков для продолжения занятий определенными видами спорта и перехода на более высокий соревновательный уровень. В это время для спортсмена все большее значение приобретает техническое, тактическое, физическое и психосоциальное развитие. Кроме того, на этом этапе происходит увеличение объема специальной спортивной подготовки. Рекреационные и мультиспортивные игры можно продолжать использовать в качестве средства перекрестной тренировки спортсмена, чтобы дать ему возможность для более полного развития.

Спортсмен:

- начинает концентрировать свои усилия на подготовке в определенных видах спорта;
- занимается спортивными играми для развития универсальных навыков и технических приемов;
- занимается в рамках увлекательной, структурированной, непрерывной программы физической подготовки;
- выбирает для участия более сложные состязания;
- совершенствует свои навыки, участвуя в соревнованиях местного, регионального и национального уровня.

Тренировка:

- поиск возможностей для дальнейшего развития навыков;
- целенаправленная подготовка с помощью тренера;
- последовательная тренировочная программа;
- увеличение объема специальной спортивной подготовки;
- формирование соревновательных навыков;
- использование данных научных исследований, в частности в области питания и спортивной психологии;
- участие в тренировочных сборах.

Участие в соревнованиях:

- клубные соревнования;
- соревнования учащихся средних и старших классов школы;
- местные, региональные и национальные соревнования.

Примечание. Выбирать соревнования, которые по сложности соответствуют уровню подготовки спортсмена и/или команды.

Этап IV. Спортивное совершенствование или участие и успех (возраст старше 15 лет)

В старших классах школы занимающиеся обычно оказываются перед выбором: сосредоточиться на спорте высоких достижений и увеличить объем соревновательной деятельности или продолжить заниматься спортом только потому, что такие занятия приносят удовольствие, укрепляют здоровье и дают возможности для общения. Занимающиеся должны иметь возможность выбрать тот путь, который лучше всего соответствует их интересам и способностям. Скачки роста, наличие опыта и стремление продолжать

тренировки, — все это может повлиять на выбор занимающегося при определении направления своей дальнейшей спортивной карьеры. Эта стадия предоставляет возможности как для полной реализации в избранном виде спорта, так и для использования всех преимуществ, связанных с занятиями спортом. Получение удовольствия и социализация остаются ключевыми элементами и на этой стадии, хотя понятие удовольствие каждый занимающийся будет определять по-своему и в зависимости от стремления добиться высоких результатов или просто заниматься спортом.

Спортивное совершенствование

Спортсмен:

- нацелен на максимальную реализацию спортивного потенциала;
- стремится продолжать непрерывные занятия в рамках годичной или многолетней программы подготовки;
- в течение сезона сосредотачивает свои усилия на подготовке в каком-либо одном виде спорта.

Совершенствование:

- максимальное раскрытие талантов и способностей;
- план круглогодичной подготовки и развития;
- занятия под руководством тренера высокого класса;
- нацеленность на достижение высоких результатов.

Достижение высоких спортивных результатов:

- участие в соревнованиях, соизмеримых с уровнем мастерства спортсмена и требующих напряжения соответствующего уровня за пределами зоны комфорта;
- национальные и международные соревнования элитных спортсменов.

Участие и успех

Спортсмен:

- занимается спортом, чтобы быть успешным и получать удовольствие;
- занимается разными видами спорта для развития универсальных навыков и технических приемов;
- занимается в рамках структурированной, непрерывной программы физической подготовки;
- основная цель занятий — получение удовольствия и укрепление здоровья.

Заниматься спортом:

- вести активный образ жизни:

- участвовать в соревнованиях, чтобы испытать свои силы и получить удовольствие;
- тренироваться для достижения персональных целей.

Быть успешным:

- участвовать в местных и региональных соревнованиях, которые отвечают потребностям спортсменов и их соревновательным целям;
- участвовать в клубных спортивных соревнованиях.

Этап V. Процветание и наставничество

Каждый может использовать занятия спортом и двигательной активностью, чтобы начать и продолжать вести здоровый образ жизни. Многие спортсмены стремятся вернуться к занятиям спортом после завершения соревновательной деятельности. Тренерская работа, судейство и наставническая деятельность по отношению к другим спортсменам являются естественным следующим шагом в развитии. Предыдущий опыт спортсмена может помочь тренеру, должностному и/или руководящему лицу заниматься подготовкой других спортсменов, помогая им полностью реализовать себя в занятиях спортом и получать удовольствие от процесса собственного совершенствования.

Спортсмен:

- осуществляет переход от занимающегося к организатору занятий в качестве тренера или пропагандиста;
- использует все возможности для сохранения своей связи со спортом;
- продолжает вести физически активный и здоровый образ жизни.

Наставник:

- сертифицированный тренер;
- руководитель спортивного клуба;
- участие в работе национальных спортивных федераций;
- работа в качестве служащего;
- профессиональное развитие в выбранном виде спорта.

Благополучная жизнь:

- участие в программах/соревнованиях для мастеров;
- систематические занятия физическими упражнениями;
- участие в рекреационно-спортивных состязаниях;
- забота о собственном здоровье;
- участие в деятельности местных и общенациональных спортивных организаций.

АМЕРИКАНСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Национальный олимпийский комитет США совместно с национальными спортивными федерациями и спортивными клубами привлекает для реализации Американской модели развития тренеров, родителей и занимающихся спортом с тем, чтобы помочь американским спортсменам сохранить высокий уровень подготовки и свое стремление к достижению наивысших результатов как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Приведенные ниже рекомендации являются дополнительной аргументацией в пользу реализации АМР в США.

Американская модель развития спортсмена для национальных спортивных федераций

Национальные спортивные федерации проявляют заботу о том, чтобы максимально использовать возможности своего вида спорта на всех уровнях. В случае воплощения в жизнь основных идей АМР федерации могут рассчитывать на рост числа занимающихся в своих видах спорта и расширение своей аудитории в США. Следующие шесть шагов призваны помочь спортивным федерациям добиться максимального увеличения количества занимающихся в будущем.

1. Каждая национальная федерация должна создать модель развития для своего вида спорта и ее графическое представление, которые послужат руководством для занимающихся данным видом спорта и будущих чемпионов.

2. Способствовать развитию программ, направленных на увеличение количества занимающихся, и принимать меры для ограничения числа тех, кто прекращает заниматься спортом. Обращать основное внимание на развитие индивидуальных способностей в противовес достижению высоких результатов.

3. Создавать для занимающихся любого возраста условия для занятий, включающих элементы разных видов спорта и двигательной активности, а также перекрестной тренировки.

4. Сформулировать и применять на практике основные принципы построения тренировочных занятий и рекомендации в отношении их продолжительности, а также разработать планы периодизации тренировки для занимающихся разных возрастных групп.

5. Работать над повышением грамотности в области физической культуры населения всех возрастов с учетом возрастных и физических способностей.

6. Сформировать на основе национальных стандартов систему подготовки квалифицированных тренеров, которые будут поддерживать идеи АМР и обладать знаниями, необходимыми для организации занятий с разными возрастными группами.

Американская модель развития спортсмена для спортивных клубов

Спортивные клубы и организации являются основным элементом молодежного и взрослого спорта в США. Используя базовые положения АМР в качестве основы своей деятельности, спортивный клуб сможет направить деятельность на развитие своих занимающихся и команд и помочь им добиться успеха. Использование приведенных ниже десяти ключевых рекомендаций обеспечит максимальный вклад спортивного клуба в спортивную подготовку занимающихся.

1. Сократите количество детей в возрасте до 12 лет, прекращающих заниматься спортом, и сосредоточьте внимание на развитии навыков в противовес достижению спортивных результатов.

2. Используйте модель спортивной подготовки, предложенную вашей национальной спортивной федерацией, для создания модели подготовки спортсменов собственного клуба, которая должна стать основой для предлагаемых клубом программ занятий и соревнований.

3. Повышайте образованность занимающихся в области физической культуры и спорта (например, знание методов тренировки, направленных на развитие ловкости и координационных способностей) на каждом тренировочном занятии.

4. Разработайте план периодизации тренировок и отдыха для занимающихся, чтобы сократить количество травм и случаев эмоционального выгорания вследствие перенапряжения.

5. Поощряйте занятия другими видами спорта и двигательной активностью, а также перекрестную тренировку, чтобы поддерживать активность и развитие занимающихся за пределами тренировочной программы клуба.

6. При выборе упражнений и составлении планов занятий учитывайте индивидуальные особенности развития занимающихся.

7. Предлагайте услуги квалифицированных и сертифицированных тренеров занимающимся всех возрастных групп.

8. Установите для занимающихся обоснованный размер оплаты за тренировочные занятия и участие в соревнованиях. Постоянно ищите и находите способы для привлечения новых и сохранения уже существующих занимающихся.

9. Создайте эффективную систему обратной связи, ознакомьте родителей и занимающихся с нормативами возрастных показателей развития.

10. Руководствуйтесь в своей деятельности принципом ориентации на спортсмена, создавая возможности для увлекательных, захватывающих и требующих напряжения занятий на всех этапах подготовки.

Американская модель развития спортсмена для тренеров

В спортивной подготовке тренеры обладают большими полномочиями. Роль тренера заключается в том, чтобы создать условия для максимальной реализации потенциала спортсмена и, наряду с этим, помочь спортсмену или команде достичь наилучших результатов. Тренер может как помочь спортсмену добиться высоких результатов, так и не оправдать его надежд. Квалифицированный тренер должен постоянно расширять и наращивать свой методический арсенал, чтобы обеспечить рост и развитие своих подопечных. Для повышения результативности своей деятельности тренеры могут воспользоваться следующими рекомендациями:

1) разработайте план периодизации тренировок и отдыха для занимающихся, чтобы сократить количество травм и случаев эмоционального выгорания вследствие перенапряжения;

2) повышайте образованность занимающихся в области физической культуры и спорта (например, знание методов развития ловкости, координационных способностей) на всех уровнях на каждом тренировочном занятии;

3) учитывайте индивидуальные особенности развития занимающихся при выборе упражнений и составлении планов занятий;

4) руководствуйтесь в своей деятельности принципом ориентации на спортсмена, создавая возможности для увлекательных, захватывающих и требующих напряжения занятий на всех уровнях развития;

5) создайте эффективную систему обратной связи, ознакомьте родителей и занима-

ющихся с нормативами возрастных показателей развития;

6) обращайтесь основное внимание на подготовку и развитие занимающихся, а не на спортивные результаты, покажите, что развитие физических, технических и тактических качеств и навыков более значимо, чем победы на соревнованиях;

7) старайтесь добиться максимального развития способностей спортсмена и сохранения занимающихся на всех этапах подготовки;

8) получите сертификат тренера и продолжайте развивать свое тренерское мастерство.

Американская модель развития спортсмена для родителей

Роль родителей в спортивной подготовке может заключаться в поддержке юного спортсмена и осуществлении общего руководства. Ниже приведены рекомендации для родителей, которые помогут сделать так, чтобы занятия спортом оставляли у их детей только положительные эмоции:

1) представьте себе возможный путь спортивного развития своего ребенка и определите, на каком этапе он находится с учетом возраста и развития;

2) предоставьте ребенку возможность как минимум до 12 лет пробовать себя в разных видах спорта, чтобы способствовать повышению грамотности в области физической культуры и спорта и убедиться в том, что он нашел тот спорт, занятия которым будут доставлять ему удовольствие;

3) поощряйте занятия разными видами спорта и двигательной активности, а также

перекрестной тренировкой, чтобы уберечь ребенка от эмоционального выгорания или получения травм в результате перенапряжения;

4) поощряйте своего ребенка, прежде всего, за спортивный рост и повышение спортивного мастерства, а не за спортивные достижения и победы на соревнованиях;

5) предоставьте ребенку возможность заниматься соответствующей возрасту двигательной деятельностью, чтобы обеспечить нормальное формирование организма и развитие навыков, прежде чем перейти к увеличению объема соревновательной нагрузки;

6) контролируйте еженедельно объем тренировочной нагрузки и продолжительность занятий своего ребенка, следите за достаточной продолжительностью отдыха и восстановления;

7) интересуйтесь у тренеров и руководителей занятий их мнением о развитии своего ребенка и поддерживайте у них заинтересованность в его спортивном развитии, а не в высоких спортивных результатах;

8) поддерживайте и поощряйте стремление своего ребенка получать удовольствие от занятий спортом и двигательной активностью. Не забывайте, что это – главное.

Американская модель развития спортсмена для занимающихся спортом

Спортсмен сам играет наиболее важную роль в своих занятиях спортом и спортивном развитии. В конечном итоге, именно на него возлагается задача учиться, развиваться и достигать физического, психического и эмо-

ционального успеха в спорте. Следующие шесть рекомендаций предназначены помочь занимающимся в достижении их целей и максимальной реализации спортивного потенциала:

1) каждый день работайте над повышением физической грамотности и совершенствованием спортивных навыков. Используйте в своей подготовке элементы разных видов спорта и двигательной активности и перекрестную тренировку, чтобы обеспечить всестороннее развитие;

2) сосредоточьте свое внимание на совершенствовании спортивного мастерства и игровых навыков в противовес стремлению добиться побед на соревнованиях и высоких спортивных результатов уже на ранних этапах своего развития;

3) используйте возможности для игровой деятельности вне организованных тренировочных занятий, чтобы поддерживать высокий уровень двигательной активности и развивать свои творческие способности;

4) прислушивайтесь к своему организму и отдавайте себе отчет в том, что отдых и восстановление являются частью спортивной подготовки;

5) ставьте перед собой цели и будьте внимательны к рекомендациям тренеров и руководителей занятий, которые призваны помочь вам в достижении этих целей;

6) постоянно ведите активный образ жизни и используйте занятия спортом как возможность для двигательной активности и физических упражнений.

Перевод: Игорь Андреев, Юрий Павленко.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина