

# Проблема обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в системе многолетней подготовки спортсменов

Тастанбек Есентаев

## АННОТАЦИЯ

Дана характеристика многолетней карьеры спортсмена и современной системы периодизации процесса их многолетнего совершенствования и соревновательной деятельности. Показана роль многочисленных факторов внешней среды организационного, управленческого, финансового, материально-технического, кадрового и социального характера для обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности применительно к каждому из этапов многолетней подготовки: начальной, предварительной базовой, специализированной базовой, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений, постепенного снижения результатов.

**Ключевые слова:** периодизация многолетней подготовки, стадии и этапы многолетней подготовки, факторы внешней среды.

## ABSTRACT

The long-term career of athletes and the modern system of periodization process of their long-term improvement and competitive activity have been characterized. The role of numerous external factors of organizational, managing, financial, material and technical, professional and social character has been demonstrated with respect to training and competitive activity provision at each stages of the long-term preparation: initial, preparatory basic, specialized basic, preparation for the highest achievements, maximal realization of individual capacities, maintenance of achievements, gradual decrease of the results.

**Keywords:** long-term preparation periodization, long-term preparation stages, external factors.

**Постановка проблемы.** Одной из острых проблем современного спорта высших достижений является организационное, управленческое, финансовое, материально-техническое, кадровое, научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов. Роль этих составляющих в обеспечении эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, труда тренерского состава постоянно возрастает. Расширяется и спектр факторов, входящих в каждую из составляющих, изменяется их значимость. Таким образом, вокруг собственно процесса подготовки спортсменов и их участия в соревнованиях сформировалась сложная и многообразная внешняя среда, в неизмеримо большей мере, чем в прежние годы, оказывающая влияние на его эффективность.

Изменяется и роль факторов внешней среды на разных этапах многолетнего совершенствования спортсменов, особенно в так называемых нормативных переходах в спортивной карьере [38, 47, 55], т. е. речь идет о разных предсказуемых событиях и процессах, изменяющих течение и условия подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, их образа жизни, функциональное и психическое состояние, социальный статус и т.д. К таким подходам относятся переходы от начальной подготовки к серьезной тренировке, от юношеского спорта к спорту взрослых, от занятий спортом при завершении спортивной карьеры к обычной жизни. К переходам такого же рода можно отнести переезд юных спортсменов в специализированные центры подготовки (спортивные школы-интернаты, спортивные академии), переход из режима тренировки в спортивном клубе в режим подготовки в сборной команде и т.п.

Естественно, что все эти переходы, логичные с точки зрения развития спортивной карьеры спортсменов, требуют серьезного организационного финансового, кадрового, управленческого, психологического обеспечения и сопровождения. Отсутствие такого обеспечения и сопровождения грозит

не только снижением качества подготовки спортсменов, но и потерей многих из них для спорта высших достижений [22, 38, 55]. Например, показано, в зоне перехода от детского спорта к целенаправленной напряженной подготовке с резко возросшими нагрузками занятия спортом по разным причинам прекращает значительная часть перспективных детей и подростков [38]. Серьезными потерями чреват и переход от юношеского спорта ко взрослому, который, как правило, совпадает с окончанием общеобразовательной школы [41]. Острейшей проблемой современного спорта является преждевременный переход в системе многолетнего совершенствования к напряженной специализированной подготовке к соревнованиям в юношеском возрасте при отсутствии необходимого фундамента в виде разносторонней базовой подготовки [4, 14].

Известный российский специалист в области спортивной психологии Н. Стамбулова, уделившая в своих трудах большое внимание развитию спортивной карьеры, выделила четыре критические стадии в спортивной жизни:

- инициирования – юный спортсмен приступает к занятиям спортом (в основном с 6–7-летнего возраста);
- развития – после признания юного спортсмена перспективным для дальнейшей подготовки (приблизительно с 12–13-летнего возраста);
- мастерства – атлет добивается высоких результатов, постоянно совершенствует свое мастерство, активно участвует в соревнованиях, обычно с 17–19-летнего возраста;
- прекращения – после завершения активной спортивной карьеры (обычно в возрасте 18–30 лет) [48].

Указанные стадии имеют нормативный характер, однако возрастные границы могут существенно изменяться в зависимости от специфики вида спорта, методики подготовки и соревновательной деятельности, индивидуальных особенностей спортсмена, социальных факторов и др. Так, стадия мастерства у женщин, специализирующихся в спортивной гимнастике, обычно закан-

чивается в возрасте 18–20 лет, а у женщин, занимающихся греблей академической, – в 30–35 лет, а в ряде случаев и в 40–45 лет [13].

В странах, в которых спорт высших достижений, в частности олимпийский, превратился для спортсменов в область профессиональной деятельности, обеспеченной контрактами, дающими финансовую независимость и социальные гарантии, спортсмены, как правило, стремятся максимально продлить спортивную карьеру, существенно сохранить мастерство и отдалить наступление стадии прекращения [7].

Успешность прохождения спортсменами каждой из указанных стадий, кроме рационально построенного тренировочного процесса, требует серьезных и характерных для каждой стадии организационно-управленческих, материально-технических, финансовых, психосоциальных и образовательных мер, что обеспечивает сохранение большей части перспективных спортсменов в сфере большого спорта в стадиях инициирования и развития, продление стадии мастерства и безболезненный переход в стадию прекращения активной спортивной жизни [15, 30, 38, 44, 51, 55].

Ненормативных событий, способных серьезно нарушить подготовку спортсменов, множество. В их числе – проблемы взаимоотношений с родителями и тренерами, сложность сочетания занятий спортом с учебной, смена тренера, заболевания и травмы, неудачные выступления в главных соревнованиях, к которым велась длительная подготовка, семейные проблемы, рождение детей, финансовые трудности, проблемы с допингом и т. д. Любое из событий, относящихся к этим сферам, влияет на психическое состояние спортсмена, его мотивацию, настроение, способность к эффективной тренировке и соревновательной деятельности.

Пятикратный олимпийский чемпион в гребле академической Стивен Редгрэйв отмечает, что в течение его продолжительной спортивной карьеры было много непредвиденных событий, создававших большие сложности для подготовки. Это и сложные отношения, связанные со сменой партнеров в лодке, и семейные конфликты, и сложный период ухода из спорта после четвертой золотой медали и последующего возвращения и др. [43].

Голландский конькобежец Свен Крамер на зимних Олимпийских играх в Ванкувере

рассматривал победу на дистанции 10 000 м как «важнейший момент в жизни». И для этого у него, казалось бы, были все основания. Утрата этой победы явилась для спортсмена тяжелым потрясением, несмотря на завоевание золотой и бронзовой медалей на других дистанциях [26].

Выдающийся украинский легкоатлет Юрий Белоног, специализировавшийся в толкании ядра, крайне болезненно воспринимал практику антидопинговых служб, которая, по его мнению, унижала атлетов, вмешивалась в их личную жизнь, была явно необъективной, так как нередко использовалась для выборочного контроля с целью устранения конкурентов и т. д. Такая практика, по утверждению спортсмена, серьезно затрудняла тренировочный процесс, мешала эффективной соревновательной деятельности [2]. Кстати, не только Юрий Белоног, но и многие другие выдающиеся спортсмены, включая многократного олимпийского чемпиона и чемпиона мира Вячеслава Екимова, признанного сильнейшим велосипедистом в истории российского спорта, отмечают дезорганизующий характер деятельности антидопинговых служб, отрицательно влияющий на подготовку и участие в соревнованиях [14].

Одна из наиболее ярких фигур в мировом плавании – американская спортсменка Дара Торрес, завоевавшая двенадцать олимпийских медалей, – на уровне спорта высших достижений выступала в течение 30 лет. Свою первую олимпийскую медаль она завоевала на Играх Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1984 г., а последнюю – через 24 года – на Играх Олимпиады 2008 г. в Пекине. Планировала она выступить и в лондонских Играх 2012 г., когда ей было уже 45 лет, однако не прошла отбор в национальном чемпионате, незначительно уступив молодым соперницам. Дара Торрес отмечала, что многие внешние факторы создавали серьезные проблемы в подготовке. Особое место в их числе она отвела социальному напряжению, которое являлось следствием больших возрастных различий с другими пловцами, а также рождению в 2006 г. дочери, что изменило ее жизненные ценности, переместив занятия спортом на второе место, существенно повлияло на образ жизни и потребовало больших дополнительных усилий физического и психологического характера при подготовке к Играм Олимпиады 2008 г., где она сумела завоевать три серебряные медали [50].

Украинская спортсменка Наталия Добрынская, чемпионка Игр Олимпиады 2008 г. в легкоатлетическом семиборье, рекордсменка и чемпионка мира в легкоатлетическом пятиборье достигла своих наивысших результатов в возрасте 25–28 лет. Однако в 18-летнем возрасте она была на грани ухода из спорта, оказавшись в зоне перехода от спорта юниоров к спорту взрослых в состоянии хронического переутомления и последствий травм, вызванных излишне напряженной предшествовавшей подготовкой. И только кардинальная смена характера тренировочного процесса, дополненная комплексом мер социально-психологического и медицинского характера, позволила спортсменке сначала преодолеть кризис, а затем и построить рациональный процесс подготовки [6].

Четырнадцатикратный победитель в турнирах Большого Шлема американский теннисист Пит Сампрас в числе факторов, постоянно затруднявших его карьеру, назвал многочисленные травмы, сложности со сменой тренеров (один из тренеров оказался в тюрьме, другой умер в молодом возрасте от тяжелой болезни), а также с постепенным изменением статуса тренера – от наставника до партнера и советчика [46].

Выдающийся украинский атлет, олимпийский чемпион и многократный чемпион мира, обладатель 35 мировых рекордов в прыжках с шестом Сергей Бубка отмечал, что основной проблемой в его многолетней карьере являлась сложность совмещения работы как спортсмена-профессионала, ориентированного на постоянную и интенсивную соревновательную деятельность, с целенаправленной подготовкой к Олимпийским играм. Преодолеть это противоречие оказалось крайне сложно, а совместить регулярное участие в большом количестве соревнований в течение года с подготовкой, обеспечивающей «пик готовности» на Играх Олимпиады, – практически невозможно [5].

Подобные примеры характерны для спортивной карьеры подавляющего большинства выдающихся спортсменов. Например, многие спортсмены, как знаменитая легкоатлетка из Германии Хайке Дрекслер, сумевшая, несмотря на ряд тяжелых травм и сложных операций, добиваться выдающихся результатов на мировых и олимпийских аренах, выступая более 20 лет, впервые выиграла чемпионат мира в прыжках в длину в 1983 г. и завершила спортивную карьеру

победой на Играх Олимпиады 2000 г. в этом же виде соревнований. Однако значительно большее количество как молодых и перспективных, так и взрослых атлетов не сумели преодолеть возникшие трудности и проблемы, в полной мере реализовать свои задатки и покинули спортивную арену. Так произошло, например, с большинством победителей и призеров первых Юношеских Олимпийских игр 2010 г. Как показали последующие события, успехов на этих играх спортсмены достигли в результате форсированной подготовки в юношеском возрасте, что стало непреодолимым барьером для дальнейшего роста их спортивного мастерства, привело к раннему уходу из спорта высших достижений.

Таким образом, представляется очевидной необходимость объединения в целостную систему факторов спортивно-педагогического (тренировочного и соревновательного) характера с факторами организационно-управленческого, материально-технического, социально-психологического, финансового характера, которые принято связывать с окружающей средой подготовки спортсмена. Накопленный объем эмпирического материала и ряд теоретических обобщений убедительно демонстрируют, что эффективная многолетняя подготовка спортсменов возможна лишь в случае сбалансированного использования совокупности факторов спортивно-педагогического характера, отражающих содержание тренировочной и соревновательной деятельности с многочисленными составляющими внешней среды. Только системное использование возможностей этих факторов, органически связанное со стадиями и этапами многолетнего совершенствования, может обеспечить процесс подготовки, позволяющий в полной мере развить природные задатки спортсмена к достижениям в конкретном виде спорта [7, 38]. При этом важно учесть, что в последние годы в силу действия многих факторов продолжительность спортивной карьеры в большинстве видов спорта резко увеличилась и охватила возрастной диапазон от 7–10 до 30–35 лет, а в ряде случаев и до 40–45 лет и более. Естественно, что для разных этапов подготовки в этом возрастном диапазоне существуют не только принципиальные различия в сфере тренировочной и соревновательной деятельности, но и в разных областях, охваченных внешней средой. Накопленные знания

и практический опыт в подавляющем большинстве случаев ограничены возрастом 20–22 года и периодом подготовки к высшим результатам [11, 39, 42].

Что касается второй стадии в системе многолетнего совершенствования, которая может быть не менее, а в ряде случаев и более, продолжительной, чем первая, то здесь объем накопленного знания является явно недостаточным.

В связи с изложенным, можно утверждать, что большие резервы дальнейшего роста спортивного мастерства и конкурентоспособности спортсменов связаны с углубленным изучением роли многообразных факторов внешней среды применительно к разным этапам многолетней подготовки, имеющим свою специфику не только в связи с возрастными особенностями занимающихся и знаниями в сфере методики спортивного совершенствования, но и в отношении значимости факторов внешней среды.

**Цель исследования** – изучение роли разных факторов внешней среды, относящихся к организационным, управленческим, финансовым, материально-техническим, кадровым, социальным составляющим, в обеспечении эффективной подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования, представление тренировочной и соревновательной деятельности в органическом единстве с совокупностью факторов внешней среды в виде сложной системы, опирающейся своим содержанием на методологию системного подхода.

**Методы исследования:** изучение литературы, социологический опрос в форме анкетирования экспертов в области спорта высших достижений, контент-анализ – сбор сведений из источников документального характера, экспертный опрос – метод проверки объективности полученной информации на основе коллективного обсуждения полученной информации авторитетными экспертами. Использовались также системно-интеграционный метод, опирающийся на методологию системного подхода [3], и логический метод.

**Организация исследования.** Работа была разделена на два этапа. На первом из них на основе изучения специальной литературы и передовой спортивной практики была рассмотрена система многолетнего совершенствования спортсмена, ее стадии и этапы. В результате была отобрана модель, которая легла в основу исследований второ-

го этапа, где оценивалась значимость разных факторов внешней среды для решения задач и достижения целей конкретного этапа многолетней подготовки, разрабатывались рекомендации по эффективному обеспечению тренировочной и соревновательной деятельности с учетом закономерностей становления мастерства на каждом из этапов.

**Результаты исследований и их обобщение. Продолжительность и структура многолетней подготовки.** В большинстве литературных источников и программно-нормативных документов для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства, интернатов, училищ и колледжей спортивного профиля, спортивных клубов и других организаций, в сфере деятельности которых находится многолетняя подготовка спортсменов, рекомендуется процесс многолетней подготовки ограничить в среднем 10-летним периодом с двумя–четырьмя этапами и объемом тренировочной и соревновательной деятельности около 10 тыс. часов [11, 23, 28, 36, 39, 42 и др.].

Наиболее авторитетные специалисты СССР [12] и ГДР [17, 28] многолетнюю подготовку сводили к двум периодам (фазам) общей продолжительностью до 8–15 лет. Н. Г. Озолин рекомендовал 3–5-летний подготовительный период, в котором проводится разносторонняя подготовка, и более продолжительный, обусловленный спецификой вида спорта, – соревновательный. Такой же подход использовал и Д. Харре, разделяя многолетнюю подготовку на две фазы: базовая тренировка в фазе становления спортсмена и тренировка к высшим достижениям.

В 1995 г. в московском издательстве СААМ вышел крупный труд под названием «Современная система подготовки спортсменов», в котором большая группа ведущих специалистов бывшего СССР обобщила знания и достижения советской науки и практики в сфере спорта высших достижений. Подробно были представлены знания и в области рационального построения многолетней подготовки. Их обобщение привело к представлению модели многолетней подготовки, в которой предусмотрено четыре этапа: предварительной подготовки (три года), начальной спортивной специализации (два года), углубленной тренировки в избранном виде спорта (два–три года), спортивного совершенствования (два–три года).

Применительно к каждому из этапов рекомендованы цели, задачи и определено содержание подготовки, предусмотрена связь с программно-нормативными документами для спортивных школ разного уровня [11].

Аналогичные аналитические исследования, однако выполненные на материале литературных источников и обобщения практического опыта стран западного мира, провела группа американских специалистов [42]. Правда, выделили они не четыре, а пять этапов: два года – базовая подготовка – изучение основ техники и разносторонняя физическая подготовка; два года – предварительная подготовка – разносторонняя соответствующая специфике вида спорта техническая и физическая базовая подготовка; два года – промежуточная тренировка – совершенствование техники и физических качеств в специфических условиях и при высоких нагрузках; два года – углубленная тренировка – разностороннее техническое и тактическое совершенствование и специальная физическая подготовка; два года – тренировка к высшим достижениям – доведение до наивысшего уровня технико-тактического мастерства и физической подготовленности. Таким образом, многолетняя карьера спортсменов ограничивается 10-летней подготовкой со стандартными двухлетними периодами.

В большом количестве работ, посвященных проблеме многолетней подготовки и относящихся к становлению отдельных составляющих спортивного мастерства или разного вида спорта, реализуются такие же подходы [19, 37, 39, и др.].

Нельзя не видеть, что основы периодизации многолетней подготовки, представленные в большинстве литературных источников, представляются весьма односторонними, отражающими научные достижения и опыт практики второй половины XX в., не учитывают изменений, произошедших в спорте высших достижений в течение последних 15–20 лет. Дело в том, что в последние десятилетия продолжительность спортивной карьеры в большинстве видов спорта существенно возросла. Например, в период 1960–1980-х годов в спринтерском беге мужчины первых больших успехов достигали в возрасте 17–21 года, зона оптимальных возможностей приходилась на 22–24 года, а поддержания высоких результатов – на 25–26 лет. У женщин эти зоны попадали на более ранний возраст – соот-

ветственно 16–19, 20–22 и 23–25 лет [11]. В настоящее время диапазон возрастных зон первых больших успехов не изменился, однако продолжительность зоны оптимальных возможностей резко возросла как у мужчин, так и у женщин – в среднем до 26–28 лет, а зона поддержания высоких результатов продлилась у мужчин до 30–32, а у женщин – 32–34 лет [9].

В спортивном плавании 1960–1980-х годов средний возраст женщин, устанавливающих мировые рекорды, составлял 16,5 года. В 1990-е и последующие годы в этом возрасте женщины в среднем добывали лишь первых успехов, а средний возраст рекордсменов мира увеличился более чем на 6 лет и достиг 22,7 года [4].

Мировая элита велосипедного спорта (мужчины) в велогонках как на шоссе, так и треке в 1970–1980-х годах находилась в возрасте 22–25 лет, и лишь отдельным спортсменам удавалось достичь выдающихся результатов, завоевать медали на Играх Олимпиад и чемпионатах мира в 26–27-летнем возрасте [14]. В настоящее время средний возраст велосипедистов, добывающих успехи на мировой арене в гонках на треке (спринт, гит), составляет 34 года, зона оптимальных возможностей охватывает 10-летний возрастной диапазон – с 22 до 31 года, а средняя продолжительность спортивной карьеры достигла 33 лет. В шоссейных велогонках выход на уровень высших достижений отмечается в среднем в 24-летнем возрасте, зона оптимальных возможностей длится с 25 до 33 лет, а средняя продолжительность спортивной карьеры достигла 36 лет [13].

Такие же изменения произошли и в разных видах гребли, биатлоне, лыжных гонках, конькобежном спорте. Например, в гребле академической и гребле на байдарках средняя продолжительность спортивной карьеры у сильнейших спортсменов мира достигла как у мужчин, так и у женщин 35 лет, а зона оптимальных возможностей начинается с 23–27-летнего возраста и продолжается до 31–33 лет [14]. Сегодня уже никто не удивляется успехам лыжников и биатлонистов, добывающих медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх в возрасте 35–40 лет. Целая группа женщин, добившихся в последние годы успехов на мировой и олимпийской аренах в гребле академической, находилась в возрасте 40–45 лет [13].

Все эти факты потребовали пересмотра структуры и содержания многолетней под-

готовки. В прежние годы все структурные элементы тренировочного процесса были разделены на три уровня: макроструктура – структура этапов многолетней подготовки, олимпийских 4-летних циклов, макроциклов и годичных циклов; мезоструктура – структура мезоциклов и периодов макроциклов; микроструктура – структура микроциклов, тренировочных и соревновательных дней, тренировочных занятий и их частей [10]. В настоящее время представления о структурных элементах процесса подготовки дополнены таким уровнем, как мегаструктура (греч. *megas* – большой, гигантских размеров) – структура многолетней подготовки и ее этапов. На этом уровне выделены две стадии: 1) становления высшего спортивного мастерства (обычно от 7–8 до 10–12 лет) с периодами начальной, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям; 2) развития и реализации высшего спортивного мастерства, разделенная на три этапа – максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства, постепенного снижения достижений [4, 13, 14].

Специфика вида спорта, индивидуальные особенности спортсменов предполагают определенные колебания в продолжительности как каждой из стадий, так и каждого из этапов многолетней подготовки. Особо большие колебания наблюдаются на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, наступающем в начале оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов. У одних спортсменов этот период может ограничиться одним-двумя годами, после чего наступает стабилизация или снижение результатов, у других достигать 10 и более лет, в течение которых спортсмены успешно выступают на высшем уровне, одерживая победы в крупнейших соревнованиях и устанавливая мировые рекорды [14]. Примеров из мирового спорта можно привести множество. Выдающийся российский велогонщик Вячеслав Екимов впервые выиграл чемпионат мира в 1986 г., а Игры Олимпиады в командной гонке – в 1988 г. Затем на протяжении многих лет он с успехом выступал в профессиональных гонках, а наивысших индивидуальных результатов на олимпийской арене (золотые медали на Играх Олимпиад) он добился в 2000 и 2004 г. Казахстанский

велогонщик Александр Винокуров первых больших успехов достиг в 27-летнем возрасте, став серебряным призером Игр Олимпиады 2000 г. в Сиднее, а вершины в спортивной карьере добился в 39-летнем возрасте, выиграв групповую гонку на Играх Олимпиады 2012 г. в Лондоне. Выдающийся украинский легкоатлет Сергей Бубка впервые чемпионат мира выиграл в 1983 г. (в 20-летнем возрасте), а последний в своей карьере и шестой подряд – в 1997 г. (в 34-летнем возрасте). В течение 12 сезонов (1983–1994 гг.) спортсмен устанавливал мировые рекорды, доводя их количество до 35.

Подобных примеров множество в разных видах спорта, особенно в легкой атлетике, гребле академической и гребле на байдарках и каноэ, бобслее и санном спорте, биатлоне и лыжном спорте и др. Однако не меньше примеров и кратковременного выступления на мировой арене, ограниченного 1–2 годами.

Большие колебания характерны и для двух заключительных периодов многолетней подготовки – сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения достижений. У некоторых спортсменов продолжительность этих периодов может быть исключительно велика – до 10–15 и более лет. У других этих периодов в спортивной карьере может не быть вовсе. Многие спортсмены оставляют большой спорт на вершине достижений, не желая сдавать позиции, терпеть поражения. Так, например, поступил российский пловец Александр Попов, выигравший в 2003 г. в возрасте 32 лет три золотые медали на чемпионате мира и сразу оставив спорт, видя иные жизненные перспективы. Другой не менее известный пловец – австралиец Грант Хэкетт, – не знавший поражений в течение многих лет, на Играх Олимпиады 2008 г. в полуфинале установил олимпийский рекорд, однако допустил тактическую ошибку и в финальном заплыве довольствовался серебряной медалью, после чего покинул спорт высших достижений в возрасте 27 лет. В таком же возрасте после Игр Олимпиады 2012 г. в Лондоне завершил спортивную карьеру выдающийся американский пловец Майкл Фелпс, выигравший на этих Играх четыре золотые медали и две серебряные.

Однако эти примеры ни в коей мере не ставят под сомнение необходимость выделения и анализа содержания заключительных этапов многолетней подготовки,

относящихся ко второй стадии многолетней спортивной карьеры. Более того, рассматривая спорт высших достижений сквозь призму связанных с ним социальных проблем, следует согласиться с необходимостью выделения в спортивной карьере и восьмого этапа – ухода из спорта высших достижений [13]. Дело в том, что адаптационные перестройки в организме спортсмена, вызванные многолетней напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, резко утрачиваются после прекращения занятий спортом, часто приводя к серьезным проблемам в состоянии здоровья. Прекращение занятий спортом требует изменения образа жизни – адекватного режима питания, специфических программ физических нагрузок, медицинского контроля для планомерной деадаптации организма и подготовки его к обычной жизни [29, 54]. Перед спортсменами, покидающими спорт, возникают и серьезные проблемы социально-психологического плана, от решения которых зависит качество их последующей жизни. Естественно, что система спорта высших достижений не может находиться в стороне от решения этих проблем, несмотря на то, что они относятся уже не к спортивной, а медицинской и социальной сферам [13, 14].

#### **Факторы внешней среды в системе многолетней подготовки спортсме-**

**нов.** В этом разделе статьи будет показана роль разных факторов внешней среды для обеспечения эффективной подготовки и соревновательной деятельности на разных этапах многолетнего совершенствования – начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства, постепенного снижения достижений. Будет уделено внимание и заключительному этапу спортивной карьеры – ухода из спорта высших достижений. Значимость каждого из факторов определялась по пятибалльной системе: 1 – незначительная, 2 – низкая, 3 – умеренная, 4 – высокая, 5 – очень высокая.

*Общие факторы косвенного влияния.* Как свидетельствуют данные, приведенные в таблице 1, роль факторов существенно изменяется в зависимости от целей, задач и содержания разных этапов многолетней подготовки. Как видим, в числе факторов, в наибольшей мере влияющих на эффективность подготовки в системе детского спорта (первый и второй этапы многолетней подготовки), находятся состояние здоровья населения, эффективность системы здравоохранения, отношение к спорту населения и руководства страны, уровень внимания к

ТАБЛИЦА 1 – Общие факторы косвенного влияния на разных этапах многолетней подготовки

Фактор	Этап многолетней подготовки*							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Социально-политическая стабильность в стране, консолидация общества, уровень национального самосознания	4	4	4	4	4	3	3	3
Уровень развития и состояния экономики, внутренний валовой продукт, жизненный уровень населения	4	4	5	5	5	5	4	4
Финансирование спорта	3	4	4	5	5	5	4	–
Численность населения и особенности «возрастной пирамиды»	5	5	3	–	–	–	–	–
Степень урбанизации страны	3	3	4	5	5	5	4	–
Состояние здоровья населения, эффективность системы здравоохранения	5	5	5	4	3	3	3	5
Отношение к спорту руководителей страны, их роль в развитии физического воспитания в общеобразовательных школах, массового спорта и спорта высших достижений	5	4	4	5	5	3	3	3
Отношение к спорту населения страны	5	5	4	3	3	3	2	–

\* Здесь и далее в таблицах представлены этапы многолетней подготовки: I – начальной; II – предварительной базовой; III – специализированной базовой; IV – подготовки к высшим достижениям; V – максимальной реализации индивидуальных возможностей; VI – сохранения высшего спортивного мастерства; VII – постепенного снижения достижений; VIII – ухода из спорта высших достижений.

физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

Особое внимание обращается на общую численность населения и особенности «возрастной пирамиды», отражающей соотношение людей разных возрастных групп. По отношению к ряду стран (например, Россия, Беларусь, Украина и др.) этот вопрос стоит исключительно остро в связи с низким уровнем рождаемости и уменьшением количества детей в возрасте, характерном для начала занятий спортом, – 5–12 лет.

На последующих этапах существенно возрастает роль таких факторов, как уровень развития и состояние экономики, внутренний валовой продукт, степень урбанизации страны, финансирование спорта, что вполне объяснимо в связи с процессами, которые происходят в мировом спорте высших достижений, требующем огромных вложений в развитие инфраструктуры и непосредственно в подготовку и соревновательную деятельность спортсменов. Понятна в этой связи и значимость отношения к спорту руководителей страны, способных существенно влиять, а во многих случаях и определять внутреннюю политику в сфере спорта. Объяснимо и повышение значимости урбанизации спорта, так как создание современной и разветвленной инфраструктуры для спорта высших достижений возможно лишь в городах, где имеет место высокая концентрация населения, наличие крупных образовательных и медицинских учреждений.

Однако при всей значимости каждого из приведенных факторов откровенные слабости в отношении одних из них могут быть компенсированы успешным использованием потенциала других. Это касается даже таких основополагающих факторов как численность населения и валовой внутренний продукт на душу населения, инфраструктура системы спорта высших достижений. Например, многие специалисты [20, 38, 52, и др.] утверждают, что численность населения и валовой внутренний продукт на душу населения объясняют более чем 50 % успеха в спорте высших достижений. Это вполне логичная точка зрения, если учесть исключительную редкость появления спортивного дарования, способного добиться выдающихся результатов на мировой арене, а также огромные средства, которые необходимы для создания современной инфраструктуры для спорта высших достижений, обеспечения эффективной подготовки и соревнова-

тельной деятельности спортсменов. Однако реалии современного спорта свидетельствуют о том, что отсутствие предпосылок в отношении этих двух факторов в определенной, а иногда и решающей, мере может быть компенсировано другими факторами. Если бы это было по-другому, то команды таких стран с небольшим населением и невысоким экономическим потенциалом, как Болгария и Венгрия, не могли бы на Играх Олимпиады 1988 г. по количеству золотых медалей в два раза превосходить команды Италии, Великобритании, Франции, Японии, Бразилии – стран с неизмеримо большим людским потенциалом, финансовыми ресурсами и спортивными традициями; не могла бы ГДР с населением в 16 млн человек и весьма скромным экономическим потенциалом на протяжении 20 лет иметь подавляющее преимущество над всеми странами западного мира как на Играх Олимпиад, так и на зимних Олимпийских играх, и уверенно опережать на Играх Олимпиад даже команду США. Трудно было бы полагать, что современная Норвегия с населением 4,7 млн человек способна уверенно и успешно конкурировать в течение двадцати лет на зимних Олимпийских играх с командами США, России, Германии, а также иметь подавляющее преимущество в соревнованиях с командами Нидерландов, Финляндии, Австрии, Швеции, Швейцарии, традиционно отличавшихся высоким уровнем развития и достижениями в зимних видах спорта.

Еще более впечатляющими на Играх Олимпиад 2000 и 2004 гг. оказались результаты выступлений команды Кубы, страны с относительно небольшим людским потенциалом (население около 11 млн человек), огромными финансовыми трудностями и экономическими проблемами вследствие многолетней блокады со стороны США. На этих Играх команда этой небольшой страны завоевала 56 медалей (20 золотых) и конкурировала в неофициальном командном зачете с командами Великобритании, Франции, Италии и, в конечном счете, заняла, соответственно, девятую и одиннадцатую строки в итоговых таблицах Игр.

Прямо противоположная ситуация со спортом, например, такой страны, как Израиль, население которой (8,25 млн человек) сопоставимо с населением Кубы, а экономический потенциал, инфраструктура спорта высших достижений неизмеримо выше. Кроме этого, в Израиле работают крупный

институт физической культуры, высшая школа тренеров, научно-исследовательский комплекс и др. Аналогичны и претензии специалистов Израиля, некоторые из которых, особенно в сфере спортивной науки, претендуют на соответствие мировому уровню [8]. Однако результаты команды этой страны на олимпийской арене обескураживают: на Играх двух последних Олимпиад (2008, 2012 гг.) спортсмены Израиля сумели завоевать лишь одну бронзовую медаль.

Насколько организационно-управленческое мастерство спортивных менеджеров и относительно небольшой группы тренеров высшей квалификации, исторический опыт и традиции могут компенсировать финансовые, материально-технические и психологические трудности свидетельствует опыт современной России. После распада СССР страна оказалась в тяжелом и затяжном социально-экономическом кризисе. Практически была демонтирована эффективная в прежние годы система управления спортом. Большое количество ведущих тренеров и других специалистов спорта, особенно из области спортивной науки, выехали за рубеж. Была устранена возможность использовать высокоэффективные тренировочные центры, большая часть которых оказалась в других странах – Армении, Грузии, Казахстане, Литве, Эстонии, Украине. Естественно, что это не могло не сказаться на достижениях спортсменов России на олимпийской арене. И если зимние Олимпийские игры 1994 г. российские спортсмены выиграли по количеству золотых медалей и были третьими по общему количеству наград в силу отставленного эффекта советской системы олимпийской подготовки и того, что основной потенциал зимних видов исторически был сконцентрирован в России, то уже на Играх Олимпиады 1996 г. наметился явный спад: второе место по количеству золотых медалей (26), однако с отставанием от команды США на 18 медалей и третье место по общему количеству наград – 63 (у команды США – 101, Германии – 65).

К чести специалистов России, они перестроили систему управления олимпийской подготовки, создав в структуре Олимпийского комитета России специальную программу, руководство реализацией которой было возложено на выдающегося специалиста советской школы спорта, бессменного руководителя системы подготовки к Играм Олимпиад спортсменов СССР периода 1972–1992 гг.

А. И. Колесова. Под его руководством была восстановлена целенаправленная система подготовки к Играм Олимпиад, мобилизованы оставшиеся высококвалифицированные тренеры и менеджеры, сконцентрированы скромные материально-технические ресурсы. Итог оказался абсолютно неожиданным, особенно для специалистов стран западного мира. На Играх XXVII Олимпиады в Сиднее в 2000 г. команда России оказалась на второй позиции в неофициальном командном зачете с 89 медалями (32 золотых), лишь незначительно уступив команде США (93 медали), оставив далеко позади команду Германии (56 медалей, из них 13 золотых), которой пророчили уверенное второе место в неофициальном командном зачете (однако фактически она оказалась на пятом месте, пропустив вперед, кроме США и России, еще Китай и Австралию). И это произошло несмотря на резко обострившуюся конкуренцию на Играх Олимпиад в силу бурного развития олимпийского спорта и создания с конца 1980 – начала 1990-х годов эффективных систем олимпийской подготовки в КНР и ряде стран западного мира (Франции, Италии, Австралии, Нидерландов), а со второй половины 1990-х годов – и Великобритании, активизации процесса подготовки к Играм в США и ряде других стран.

Уверенно выступили спортсмены России и на Играх 2004 г. в Афинах: у нее в неофициальном командном зачете третье место – 28 золотых медалей (всего – 91), а впереди США с 36 золотыми медалями (всего – 102) и Китай – с 32 золотыми медалями (всего – 63). И опять же подготовка проходила в сложных условиях и сопровождалась бурным развитием олимпийского спорта в КНР, Австралии, Республике Корея, Великобритании, Японии, Канаде, Франции, Италии и ряде других стран, а также очевидной переориентацией системы общественного управления спортом в США с внутренних и региональных интересов на целенаправленную подготовку к Играм Олимпиады [14, 34].

В первые годы XXI в. Россия стала выходить из затяжного социально-экономического кризиса, поразившего страну в 1990-е годы. Позитивные процессы коснулись всех сторон внутренней и внешней политики, в которой заметное место было уделено спорту высших достижений, участию в мировом спортивном и олимпийском движении. Спорт стал рассматриваться в качестве важного фактора консолидации нации, развития

ее самосознания, чувства национальной гордости, демонстрации потенциала страны на международной арене, важной составляющей международной жизни, укрепления здоровья населения и популяризации здорового образа жизни (Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации).

Был принят ряд важных законодательных и нормативных документов, направленных на развитие спорта и формирование системы подготовки к крупнейшим соревнованиям, прежде всего к Олимпийским играм. Создано отраслевое министерство, модернизируются и активно строятся новые спортивные сооружения, расширяется сеть спортивных школ и система внутренних соревнований, привлекаются в страну крупнейшие международные спортивные мероприятия – чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры, Всемирные универсиады, крупнейшие международные турниры. Особое место было отведено развитию системы подготовки сильнейших спортсменов к Олимпийским играм, технологическому, научному и медицинскому обеспечению олимпийской подготовки, моральной и материальной стимуляции труда спортсменов, их стремлению к достижениям на олимпийских играх. Важное значение для этой деятельности имела и имеет в настоящее время постоянная поддержка президента и премьер-министра страны.

Однако все эти позитивные изменения не сопровождалось прогрессом в достижениях на Играх Олимпиад. В 2008 г. в Пекине команда России выступила значительно хуже, чем на Играх 2000 и 2004 гг., несмотря на резкое увеличение финансирования, развитие материальной базы, стимуляцию труда тренеров и спортсменов. Команда с большим отрывом уступила спортсменам КНР и США как по общему количеству наград (у спортсменов России – 73, КНР – 100, США – 110), так и количеству золотых медалей (соответственно 23, 51, 36). Не лучшим оказалось и выступление на Играх следующей Олимпиады 2012 г. в Лондоне, на которых по количеству золотых медалей (23) команда России оказалась на четвертом месте после спортсменов США (46 медалей), КНР (38), Великобритании (29).

Объяснение этому, казалось бы, парадоксальному, явлению простое – к Играм Олимпиад 2008 и 2012 гг. уже перестала действовать инерция организационно-

управленческой, кадровой и научно-методической системы, созданной в СССР в период 1970–1980-х годов. Сменилось поколение руководителей, тренеров, дали о себе знать последствия затяжного кризиса 1990-х годов, приведшего к разрушению системы детско-юношеского спорта, спортивной науки, системы подготовки и повышения квалификации тренерского состава и т.д. А воссоздание такой системы на основе предыдущего опыта и, что особенно важно, достижений современной мировой науки и практики, как показывает опыт бывшей ГДР, современных Великобритании, Австралии, Канады, Норвегии, Нидерландов и других стран, прогрессирующих в последние годы, требует не менее 8–10 лет. Об этом свидетельствует и практика современной России, кардинальные изменения в спорте которой, начатые в первые годы XXI в. уже привели к успеху на зимних Олимпийских играх 2014 г. в Сочи. Принципиальной особенностью выступления команды России, занявшей первое место в неофициальном командном зачете (33 медали, из них 13 золотых, у команды Норвегии, занявшей второе место – 26 наград, из них 11 золотых медалей), вопреки прогнозам многочисленных экспертов оказалась демонстрация огромной роли факторов внешней среды для обеспечения успешной тренировочной и соревновательной деятельности. Проявилось это, например, в скачкообразном росте мастерства ряда натурализованных в России спортсменов, которые в своих странах либо были невостребованы, либо не имели условий для полноценной подготовки. Условия, созданные в России для разносторонней подготовки и психоэмоциональной устойчивости, позволили спортсмену из Республики Корея Виктору Ану завоевать три золотые медали в шорт-треке. Вик Уайд, прибывший в Россию из США и не имевший в своей стране перспектив на включение в команду, благодаря созданной вокруг него внешней среде, стал двукратным олимпийским чемпионом в сноубординге. Украинская фигуристка Татьяна Волосожар получила возможность выступать в парном катании с талантливым партнером Максимом Траньковым и уверенно стала олимпийской чемпионкой.

Не менее ярким примером решающей роли факторов внешней среды для достижения успехов явилась возможность широкого использования в процессе предсоревновательной подготовки олимпийских спортив-

ТАБЛИЦА 2 – Специальные факторы косвенного влияния на разных этапах многолетней подготовки

Фактор	Этап многолетней подготовки							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Исторические традиции и достижения в спорте	5	4	3	–	–	–	–	–
Наличие в стране выдающихся спортсменов, добившихся успехов в крупнейших международных соревнованиях	5	4	4	4	4	2	–	–
Законодательство в области спорта	1	2	3	5	5	5	3	3
Организационно-управленческие основы спорта высших достижений и олимпийской подготовки	–	1	3	5	5	5	1	–
Место и содержание физического воспитания в системе образования	5	4	–	–	–	–	–	–
Наличие инфраструктуры для развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, политика в отношении ее развития	4	4	5	5	5	5	5	–
Система подготовки и повышения квалификации специалистов (тренеров, менеджеров, диетологов, психологов, врачей и др.) для системы спорта	2	3	4	5	5	5	5	5
Состояние спортивной науки и наличие научно-исследовательских организаций (институтов, лабораторий, центров)	1	2	5	5	5	5	3	3
Проведение в стране крупных и популярных международных соревнований	4	4	4	5	5	5	3	–
Освещение спортивных событий, состояния и развития спорта в средствах массовой информации	5	5	4	4	4	4	3	–

ных сооружений. Во многом благодаря этому российским спортсменам удалось завоевать две золотые медали в бобслее, одну – в скелетоне, а также несколько серебряных и бронзовых медалей в этих видах спорта, а также санном спорте. Кстати, здесь россияне лишь с успехом повторили опыт Канады, спортсмены которой на Играх 2010 г. в Ванкувере максимально использовали возможности подготовки на олимпийских трассах, завоевав ряд золотых медалей в сноуборд-динге, скелетоне, фристайле, бобслее.

Исключительно важную роль организационно-управленческих основ развития спорта высших достижений и организации олимпийской подготовки можно рассмотреть и на материале такой небольшой страны, как Литва. В составе СССР спорт Литовской ССР являлся элементом строгой государственной системы, ориентированной на достижение успехов на международной арене. Для этой союзной республики были определены приоритетные виды спорта, создана необходимая материально-техническая база, система подготовки и повышения квалификации тренерских кадров,

сеть детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля, групп и центров олимпийской подготовки. Спортсмены Литвы достойно были представлены в сборных командах Советского Союза, многие из них завоевывали медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Например, только в велосипедном спорте на Играх Олимпиады 1988 г. в Сеуле олимпийскими чемпионами стали Гинтаутас Умарас (дважды), Артурас Каспутис, а бронзовую медаль завоевала Лайма Зилпорите. В составе сборной СССР по баскетболу олимпийскими чемпионами стали Римас Куртинайтис, Арвидас Сабонис, Вальдемарас Хомичюс, Шарунас Марчуленис. Две серебряные медали (Ромас Убартас, Лаймуте Байкаускайте) были завоеваны в легкой атлетике.

После распада СССР в независимой Литве государственная система управления спортом была демонтирована, спорт стал сферой общественного управления на основе создания спортивных клубов. Результаты такой перестройки пришли быстро: уже на Играх Олимпиады 1996 г. в неофициальном командном зачете команда Литвы оказалась

в числе стран-неудачников с одной бронзовой медалью [16].

Нужно отдать должное специалистам Литвы, которые оперативно сделали выводы, модернизировали прежнюю систему развития спорта высших достижений, восстановили детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля и в целом сформировали достаточно логичную модель государственно-общественного управления спортом [16]. Несмотря на экономические сложности сформированная система привела к достаточным и стабильным результатам. Уже на Играх Олимпиады 2000 г. в Сиднее в активе литовских спортсменов оказалось пять медалей (две золотые). Такие же позиции спортсмены Литвы смогли сохранить и в последующие годы, несмотря на резко возросшую конкуренцию на олимпийской арене. Например, на Играх Олимпиады 2012 г. в Лондоне они также были награждены пятью медалями, в числе которых было две золотых. Для страны с населением немногим более 2 млн человек это достаточно высокая результативность.

Приведенные примеры свидетельствуют о возможности компенсации слабых мест в отношении одних факторов внешней среды, даже таких значимых, как экономический потенциал и финансирование, численность населения, наличие необходимой инфраструктуры, эффективным использованием возможностей других. Однако, как свидетельствуют данные передовой спортивной практики и консолидированное мнение экспертов, постепенно будет возрастать необходимость в системном использовании всей совокупности факторов внешней среды и снижении возможностей компенсации слабости одних из них сильными сторонами других.

*Специальные факторы косвенного влияния.* Успешность привлечения детей к занятиям спортом на начальном этапе многолетней подготовки и их интерес к занятиям на втором этапе многолетнего совершенствования во многом зависят от популярности спорта в стране, отношения к нему детей и их родителей. И здесь наиболее значимыми являются такие факторы, как исторические традиции в спорте, наличие в стране выдающихся спортсменов, популяризация спорта в средствах массовой информации, содержание физического воспитания в общеобразовательных школах (табл. 2). Известно, что когда физическое воспитание имеет выраженную спортивную направлен-



ность, с широкой сетью детских соревнований, привлечение детей в спорт происходит значительно эффективнее по сравнению со случаями, в которых школьное физическое воспитание имеет преимущественно общеукрепляющую и оздоровительную направленность [1, 38].

Установлен минимальный уровень требований к организации физического воспитания и спортивной работы в общеобразовательной школе, который обеспечивает эффективное развитие системы спорта высших достижений:

- наличие обязательного среднего еженедельного времени для физического воспитания школьников на всех образовательных уровнях – не менее 100 мин;
- преподавание физического воспитания дипломированными специалистами;
- раннее окончание учебных занятий с тем, чтобы дети могли иметь время для занятий спортом (или включения занятий спортом в школьную программу);
- регулярное участие школьников на всех образовательных уровнях в спортивных соревнованиях (не менее двух раз в месяц);
- наличие в школе структуры (персонала), ответственной за организацию внеклассной спортивной работы [38].

На третьем этапе многолетней подготовки возрастает, а на последующих достигает максимума роль таких факторов, как эффективное законодательство в сфере спорта, его организационно-управленческие основы, особенно в той части, которая относится к элитной группе спортсменов и олимпийской подготовке; наличие инфраструктуры для обеспечения подготовки на уровне резервного спорта и спорта высших достижений, политика в отношении ее развития; квалификация специалистов разного профиля (тренеров, менеджеров, диетологов, психологов, врачей и др.), принимающих участие в подготовке спортсменов; состояние спортивной науки и наличие специализированных научных учреждений. Существенную роль играет и проведение в стране крупных международных соревнований, что является стимулом для развития спорта высших достижений в разных направлениях.

*Базовые факторы прямого влияния.* Как свидетельствуют данные таблицы 3, роль факторов, относящихся к этой группе, существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. Например, роль организационного и программ-

но-нормативного обеспечения подготовки, рационального структурирования спортивной карьеры особенно велика на этапах специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, что вполне объяснимо, если учесть, к каким тяжелым последствиям может привести нарушение закономерностей планомерного становления высшего спор-

тивного мастерства, в частности, форсирования подготовки в юношеском возрасте.

Наличие системы идентификации перспективных детей высока уже на первом этапе многолетней подготовки, хотя оценки и заключения носят преимущественно предположительный характер и опираются на достаточно общие критерии. На последующих трех этапах объективное выявление перспективности юных спортсменов и

ТАБЛИЦА 3 – Базовые факторы прямого влияния на разных этапах многолетней подготовки

Фактор	Этап многолетней подготовки							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Организационное и программно-нормативное обеспечение подготовки	3	3	5	5	5	3	3	–
Финансовое обеспечение процесса подготовки и соревновательной деятельности	1	1	3	5	5	5	4	–
Единство процессов подготовки на местном, региональном, национальном и международном уровнях	–	–	4	5	4	3	3	–
Развитие сети спортивных сооружений для детско-юношеского спорта	4	5	5	3	3	3	–	–
Состояние и оснащение спортивных сооружений, наличие современных спортивных снарядов, тренажерного и диагностического оборудования и др.	2	2	3	5	5	5	5	–
Наличие современных специализированных и комплексных тренировочных центров	–	–	4	5	5	5	5	–
Наличие системы идентификации перспективных спортсменов и ориентации их подготовки	4	5	5	5	4	4	4	–
Структурирование спортивной карьеры, осознанное содержание ее этапов	3	5	5	5	5	–	–	–
Условия для перехода от массового спорта (этап начальной подготовки) к специализированному	–	5	5	–	–	–	–	–
Условия для перехода от юношеского спорта к спорту взрослых, из школьного спорта – к спорту высших достижений	–	–	4	5	–	–	–	–
Социальное напряжение, связанное с образом жизни, материальным и социальным положением, жизненными перспективами	–	–	3	4	5	5	5	4
Микроклимат и взаимоотношения в группе поддержки (родители, друзья, болельщики, товарищи по команде)	1	2	3	5	5	5	3	4
Научно-методическое обеспечение	–	1	2	5	5	4	3	4
Медицинское обеспечение	1	2	3	5	5	5	5	5
Место занятий спортом в образе жизни, связь с учебой, работой, карьерные перспективы	1	2	4	5	5	5	5	4
Наличие необходимого количества соревнований и возможности участия в них	–	–	3	5	5	4	2	–
Наличие моральных и материальных стимулов	2	3	3	5	5	5	5	–

ТАБЛИЦА 4 – Факторы прямого влияния на эффективность тренировочного процесса

Фактор	Этап многолетней подготовки						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Условия жизни, материальные возможности, жизненные перспективы	3	3	4	5	5	5	5
Связь тренировочного процесса с учебой, работой	–	2	3	5	5	4	3
Качество спортивной формы, инвентаря и др.	2	3	4	5	5	5	5
Квалификация тренеров и других специалистов, согласованность их рекомендаций	2	3	4	5	5	4	3
Напряжение в эмоциональной и психической сферах, связанное с процессом подготовки	–	2	3	5	5	4	3
Условия для сочетания коллективной и индивидуальной форм работы	–	2	4	5	5	3	2
Наличие аппаратуры для оперативного контроля за состоянием спортсмена и коррекции тренировочного процесса	–	–	3	5	5	3	2
Возможность пользоваться услугами диетологов, психологов, физиологов и других специалистов	–	–	2	5	5	3	2
Качество питания, использование пищевых добавок, фармакологических средств	3	3	4	5	5	5	5
Наличие восстановительных и стимулирующих эффективность тренировочного процесса средств	–	–	2	5	5	5	5
Уверенность в объективности и корректном поведении антидопинговых служб	–	–	–	5	5	4	3
Микроклимат в тренировочной группе, взаимоотношения между спортсменами, а также между спортсменами, тренерами и другими специалистами	2	3	3	5	4	3	2
Профилактика травм и заболеваний, условия для их лечения и посттравматической реабилитации	2	4	4	5	5	4	4
Образовательное и информационное обеспечение подготовки	1	2	3	5	5	3	1

ориентации их последующей подготовки приобретает особую важность. Сохраняется необходимость в такой деятельности и на последующих этапах подготовки, когда выявляются дальнейшие резервы роста спортивного мастерства или целесообразность продолжения спортивной карьеры [13]. Таким образом должна создаваться и использоваться многоступенчатая система выявления предрасположенности спортсменов к достижениям в конкретном виде спорта и ориентации их подготовки на основе выявления природных задатков и формирования индивидуализированного и сбалансированного подхода к идентификации и долгосрочному развитию таланта [38].

Специалисты также обращают внимание на необходимость для создания внешней среды, которая обеспечивает перспективным детям и юным спортсменам условия и возможности для полноценной подготовки. Речь идет о доступе к спортивным сооружениям, подготовке к соревновательной дея-

тельности при помощи квалифицированных тренеров, медицинском обеспечении. Необходимо наличие правовой базы, на основе которой юные перспективные спортсмены получают статус занимающихся спортом высших достижений, а также существование специальной программы государственного регулирования процесса занятий спортом с учебой в общеобразовательных школах, с ее финансовым, организационным и кадровым обеспечением [38]. Аналогичное обеспечение уже на более высоком организационном и финансовом уровнях должно осуществляться на уровне спорта высших достижений и получения высшего образования [24].

На уровне спорта высших достижений (четвертый–седьмой этапы многолетней подготовки) достигают максимума требования к состоянию и оснащению спортивных сооружений, наличию современных тренировочных центров, научному и медицинскому обеспечению процесса подготовки,

финансированию подготовки, обеспечению необходимой соревновательной практики, моральному и материальному стимулированию, уменьшению социального напряжения, связанного с образом жизни, образованием, карьерными перспективами, материальным состоянием, жилищными условиями, семейным положением и др.

Особое значение на этом уровне приобретает осознание государственными и спортивными организациями того, что занятия спортом – это основная деятельность с полноценным рабочим днем, а доход спортсменов должен обеспечивать уровень жизни, необходимый для полноценной подготовки и жизнедеятельности [38]. При рассмотрении любой из успешных современных систем развития спорта и олимпийской подготовки видно, что вопросы финансового обеспечения подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, позволяющего им полностью сконцентрироваться на занятиях спортом, находятся в числе первоочередных. И, напротив, недостаточное внимание к этому фактору внешней среды снижает эффективность подготовки, отрицательно сказывается на спортивных результатах, а нередко и вынуждает спортсменов выезжать в другие страны, где им обеспечивается необходимый для полноценной подготовки и благополучной жизни уровень финансового обеспечения.

Эффективность этапа ухода из спорта высших достижений во многом зависит от таких факторов, как научное и медицинское сопровождение, адаптация к новому образу жизни, образование, трудоустройство и др. Важным здесь является поддержка членов семьи, друзей, товарищей по спорту, коллег по трудовой деятельности. Поэтому в разных странах развивается практика поддержки спортсменов после завершения спортивной карьеры и обеспечения подготовки к последующей жизни со стороны правительственных органов и общественных спортивных организаций. Решаются вопросы финансовой поддержки, получения образования, трудоустройства, медицинского обеспечения, социальной и психологической адаптации [33, 38, 44].

*Факторы прямого влияния на эффективность тренировочного процесса.* Роль подавляющего большинства факторов, представленных в таблице 4, особенно велика на уровне спорта высших достижений и этапах подготовки к высшим достижениям,

максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства. Именно на этих этапах пагубное воздействие на качество подготовки и соревновательной деятельности спортсменов может оказать недостаточная квалификация тренеров и других специалистов, привлеченных к процессу подготовки, несогласованность и противоречивость их рекомендаций. Отсутствие возможностей пользоваться услугами квалифицированных физиологов, биохимиков, врачей, диетологов, менеджеров и других специалистов ставит спортсмена в неравные условия с теми атлетами, которые окружены соответствующими вниманием и услугами.

Исключительно важными являются все факторы, связанные с эмоциональным и психическим состоянием спортсмена, возможностью использования научно-обоснованных диет, восстановительных и стимулирующих средств, профилактики травматизма, медицинским обеспечением, посттравматической реабилитацией. Особой проблемой для спортсменов высшей квалификации являются взаимоотношения с представителями антидопинговой системы, деятельность которой входит в серьезное противоречие с рационально построенной и исключительно напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, нервирует спортсменов и создает вокруг них атмосферу слежки и подозрений, нарушения элементарных прав [14].

*Факторы прямого влияния на эффективность соревновательной деятельности.* В системе детско-юношеского спорта (на первых трех этапах многолетнего совершенствования) ряд факторов отсутствует, а влияние других незначительно, так как нет необходимости в достижении максимально доступных результатов, использования соревнований в основном в подготовительных и контрольных целях. Когда же речь идет о спорте высших достижений и соревновательной деятельности на этапе подготовки к высшим достижениям и последующих этапах, то каждый из этих факторов связан с возможностью возникновения рисков, способных обесценить напряженную и эффективную подготовку, высокий уровень технического мастерства и психологической подготовленности спортсменов, привести к досадным срывам и неудачам (табл. 5).

К ошибкам и нерациональным решениям, касающимся организации, содержания и

обеспечения непосредственной подготовки к главным соревнованиям следует отнести: недостаточный или чрезмерный объем тренировочной работы; нерациональную динамику нагрузок; нерациональную направленность тренировочного процесса; включение официальных, отборочных или контрольных соревнований; пренебрежение восстановительными средствами или их нерациональное планирование; диеты, оторванные от специфики вида спорта, задач и особенностей тренировочного процесса, индивидуальных возможностей спортсменов; недостаточную или неэффективную применительно к конкретным соревнованиям психологическую и технико-тактическую подготовку; нерациональную предстартовую подготовку – неэффективные разминка, поведение между стартами и т.п.

Большая часть факторов риска, относящихся к этой группе и способных отрицательно сказаться на выступлениях спортсменов, предсказуема и требует соответствующей превентивной работы. Однако если в отношении идентификации факторов риска накоплен достаточно обширный материал, то в сфере управления факторами риска, профилактики негативных событий имеются лишь отдельные исследования и рекомендации [27, 35, 38].

Вместе с тем внимание к предотвращению и смягчению действия негативных событий и явлений, способных обесценить напряженный многолетний труд спортсменов, должно быть не меньшим, чем к организации и осуществлению процесса подготовки [25, 35]. Ряд факторов риска (заболевания, травмы, безопасность, инциденты, конфликты) может быть сведен к минимуму осторожностью, вдумчивым и взвешенным поведением. Действие других (временный стресс, адаптация к местам соревнований, неожиданности, связанные с неизвестным соперником, перфекционизм) может быть минимизировано соответствующей коррекцией психической настройки, содержания подготовки и образа жизни [14, 53].

Особое значение в предотвращении негативного действия многих факторов риска приобретают взаимоотношения в команде, состоящей из многих людей – спортсменов, тренеров, руководителей, врачей, массажистов, диетологов, психологов и др., которые во время ответственных соревнований находятся в особом психическом состоянии, связанном с ответственностью, давлением внешних и внутренних факторов. Хорошие личные отношения, взаимное уважение, реальная оценка возможностей и роли каждого члена команды создают фон, на котором

ТАБЛИЦА 5 – Факторы прямого влияния на эффективность соревновательной деятельности

Фактор	Этап многолетней подготовки						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Организация, содержание и обеспечение непосредственной подготовки (заключительные две-три недели) к соревнованиям	–	–	–	4	5	5	5
Места проведения соревнований	–	–	3	5	5	4	4
Климатические и погодные условия мест соревнований	–	–	3	5	5	4	4
Состояние спортивных сооружений	–	–	3	5	5	5	5
Спортивная форма, снаряжение, инвентарь	–	–	2	5	5	5	5
Условия проживания, особенности питания	–	–	3	5	5	5	5
Условия для отдыха и восстановления	–	–	2	5	5	5	5
Транспортное обслуживание	–	–	–	3	3	3	2
Заболевания, травмы	–	–	3	5	5	5	5
Негативная информация в СМИ, обостренное внимание журналистов	–	–	–	5	5	3	2
Перфекционизм в отношении команды и отдельного спортсмена	–	–	–	5	4	2	2
Взаимоотношения спортсмена с тренерами, руководителями и другими специалистами	–	–	3	5	5	3	2

повышается вероятность успешных выступлений [18, 28].

Специалисты и спортсмены отмечают риски, связанные с общением с представителями СМИ и их деятельностью. Ни для кого не является секретом, что многие журналисты склонны подменять серьезную информацию и вдумчивый анализ сомнительными и скандальными фактами, погоней за сенсациями, всякого рода домыслами и предположениями, вмешательством в личную жизнь атлетов и т.д. Такая деятельность может отрицательно сказаться на психическом состоянии спортсмена, осложнить микроклимат в команде. Поэтому вопрос взаимодействия с представителями СМИ должен находиться в поле зрения руководителей, тренеров и спортсменов, обеспечивая как разумное сотрудничество со СМИ [27], так и ограждение спортсменов от чрезмерного и выходящего за рамки эффективной подготовки внимания журналистов [32].

**Выводы.** Система многолетней подготовки спортсменов находится под влиянием

многочисленных факторов внешней среды социального, организационного, управленческого, финансового, материально-технического и кадрового характера, роль которых существенно изменяется в зависимости от целей, задач и содержания каждого из этапов многолетнего совершенствования. Рациональное использование потенциала факторов внешней среды в зависимости от специфики конкретного этапа многолетней подготовки оказывает существенное, а в ряде случаев и радикальное, влияние на эффективность процесса подготовки, реализацию потенциальных возможностей атлетов и уровень их спортивных достижений.

Длительная, напряженная и рациональная подготовка спортсменов, обеспечившая необходимые предпосылки для достижений успеха в главных соревнованиях, может быть обесценена многочисленными факторами риска, относящимися к этапу непосредственной подготовки к стартам и участию в соревнованиях. Анализ этих факторов и целенаправленная работа по их

предотвращению, снижению вероятности появления и смягчению негативного воздействия, способны существенно повлиять на эффективность выступлений спортсменов в главных соревнованиях.

Анализ систем подготовки спортсменов в странах, добившихся успеха на олимпийской арене в последние годы, свидетельствует о том, что откровенные слабости в отношении одних факторов внешней среды могут быть компенсированы успешным использованием потенциала других. Это касается даже таких основополагающих факторов, как численность населения и валовой внутренний продукт на душу населения, инфраструктура системы спорта высших достижений. Однако современные тенденции развития спорта высших достижений и систем олимпийской подготовки свидетельствуют о повышении роли системного использования всей совокупности факторов внешней среды и снижении возможностей компенсации слабости одних из них сильными сторонами других.

## ■ Литература

1. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 4. — С. 9–10.
2. Белоног Ю. Кто платит — тот и диктует / Ю. Белоног // Киевский телеграф. — 2003. — 30 июля.
3. Блауберг И. В. Системный подход в современной науке / И. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин // Проблемы методологии системных исследований. — М.: Мысль, 1970. — С. 7–48.
4. Большакова И. В. Периодизация многолетней подготовки пловцов: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / И. В. Большакова, НУФВСУ. — К., 2014. — 289 с.
5. Бубка С. Н. Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / С. Н. Бубка; НУФВСУ. — К., 2013. — 498 с.
6. Добрынская Н. В. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / Н. В. Добрынская, НУФВСУ. — К., 2013. — 226 с.
7. Есентаев Т. Олимпийский спорт в современном мире / Т. Есентаев // Теория та методика фіз. виховання і спорту. — 2015. — № 3. — С. 98–103.
8. Исуриин В. Б. Блокная периодизация спортивной тренировки / В. Б. Исуриин. — М.: Сов. спорт, 2010. — 288 с.
9. Козлова Е. К. Теоретико-методологические основы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации (на примере легкой атлетики): дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / Е. К. Козлова; НУФВСУ. — К., 2013. — 509 с.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — [5-е изд.]. — М.: Сов. спорт, 2010. — 340 с.
11. Набатникова М. Я. Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 351–389.
12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.

## ■ References

1. Balsevich V. K. Contours of new preparation strategy for the Olympic level athletes / V. K. Balsevich // Teoriya i praktika fizkultury. — 2001. — № 4. — P. 9–10.
2. Belonog Y. He who pays the piper calls the tune / Y. Belonog // Kiyevskiy telegraf. — 2003. — July 30.
3. Blauberg I. V. System approach in modern science / I. V. Blauberg, V. N. Sadovsky, E. G. Yudin // Problemy metodologiyi sistemnykh issledovaniy. — Moscow: Mysl, 1970. — P. 7–48.
4. Bolshakova I. V. Periodization of long-term preparation of swimmers: dissertation of Ph.D. in Physical Education and Sport: 24.00.01 «Olympic and professional sport» / Bolshakova I. V., NUPESU. — Kiev, 2014. — 289 p.
5. Bubka S. N. Olympic sport: ancient Greek heritage and modern state: Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: 24.00.01 / S. N. Bubka; NUPESU. — Kiev, 2013. — 498 p.
6. Dobrynskaya N. V. Improvement of special fitness of elite track and field female athletes: Dissertation of Ph.D. in Physical Education and Sport: 24.00.01 / N. V. Dobrynskaya, NUPESU. — Kiev, 2013. — 226 p.
7. Yesentayev T. Olympic sport in modern world / T. Yesentayev // Teoriya ta metodyka fiz. vykhovannia i sportu. — 2015. — № 3. — P. 98–103.
8. Issurin V. B. Sports training block periodization / V. B. Issurin. — Moscow: Sov. sport, 2010. — 288 p.
9. Kozlova E. K. Theoretico-methodical bases of elite athlete preparation under conditions of professionalization (by the example of track and field): Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: 24.00.01 / E. K. Kozlova; NUPESU. — Kiev, 2013. — 509 p.
10. Matveyev L. P. General sports theory and its applied aspects: textbook for physical culture institutions / L. P. Matveyev. — [5th edition]. — Moscow: Sov. sport, 2010. — 340 p.
11. Nabatnikova M. Y. Sports preparation process design / M. Y. Nabatnikova, V. P. Filin // Modern system of sports preparation. — Moscow: CAAM, 1995. — P. 351–389.
12. Ozolin N. G. Modern system of sports training / N. G. Ozolin. — Moscow: Fizkultura i sport, 1970. — 478 p.
13. Platonov V. N. Periodization of sports training. General theory and its practical application / V. N. Platonov. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. — 624 p.

13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 2. — 2015. — 770 с.
15. Платонов В. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта / В. Платонов, Т. Есентаев // Наука в олимп. спорте. — 2015. — № 2. — С. 19–26.
16. Повилиюнас А. Особливості олімпійської підготовки спортсменів у Литві / А. Повилиюнас // Матеріали Всеукр. семінару для тренерів вищої кваліфікації «Періодизація і зміст процесу підготовки за рік до Олімпійських ігор» (15–16 жовт. 2015 р.)
17. Учение о тренировке; под общ. ред. Д. Харре. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.
18. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Голд. — К.: Олимп. лит., 2001. — 336 с.
19. Balyi I. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence / I. Balyi // *Olympic Coach*. — 2004. — N 16 (1). — P. 4–9.
20. Bernard A. B. Who wins the Olympic Games: Economic resources and medal totals / A. B. Bernard, M. R. Busse // *Rev. Econ. and Statist.* — 2004. — N 86. — P. 413–417.
21. Bosquet L. Effects of tapering on performance: a meta-analysis / L. Bosquet, J. Montpetit, D. Arvisais [et al.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* — 2007. — Vol. 39. — P. 1358–1365.
22. Bramham P. Introduction / P. Bramham, K. Hylton, D. Jackson, M. Nesti // *Sport development: Policy, process and practice* / Ed. by K. Hylton, P. Bramham, D. Jackson, M. Nesti. — London: Routledge, 2001. — P. 1–6.
23. Day D. Craft coaching and the 'Discerning Eye' of the coach / D. Day // *International J. of Sports Scie. & Coaching*. — 2011. — N 6 (1). — P. 179–195.
24. Ferkins L. Developing board strategic capability in sport organisations: The national-regional governing relationship / L. Ferkins, D. Shilbury // *Sport Management Review*. — 2010. — Vol. 13. — P. 235–254.
25. Getz D. Event management & event tourism / D. Getz. — [2nd ed.]. — New York: Cognizant Communication Corporation, 2005.
26. Grijsbach M. Vancouver 2010: de mislukte Spelen van Sven Kramer / M. Grijsbach. — 2010. — Available at [www.rnw.nl/nederlands/article/vancouver-2010-de-mislukte-spielen-van-sven-kramer](http://www.rnw.nl/nederlands/article/vancouver-2010-de-mislukte-spielen-van-sven-kramer).
27. Hanstad D. V. Journalisters syn pa samarbeidet medden norske OL-troppen under vinterlekene i Vancouver 2010 [Journalists' views on the collaboration with the Norwegian Olympic Team during the 2010 Olympic Winter Games in Vancouver] / D. V. Hanstad, E. Skille // *Norsk medietidsskift*. — 2010. — Vol. 17 (4). — P. 348–363.
28. Harre D. Principles of Sports Training / D. Harre. — Berlin: Sportverlag, 1982. — 231 s.
29. Hollmann W. Sportmedizin Arbeit- und Trainingsgrundlagen / W. Hollmann, T. Hettinger. — Stuttgart; New York, 1980. — 773 s.
30. Jowett S. The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis / S. Jowett, G. A. Meek // *The Sport Psychologist*. — 2000. — Vol. 14. — P. 157–175.
31. Kenney L. W. Physiology of Sport and Exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champaign: Human Kinetics, 2012. — 621 p.
32. Kristiansen E. Coping with the media at the Vancouver winter Olympics: «We all make a living out of this» / E. Kristiansen, D. V. Hanstad, G. C. Roberts // *J. Appl. Sport Psychology*. — 2011. — Vol. 23 (4). — P. 443–458.
33. Lavallee D. Career development programs for athletes / D. Lavallee, T. Gorely, R. M. Lavallee, P. Wylleman // *Career development programs: Preparation for life long career decision making* / ed. by W. Patton, M. McMahon. — Camberwell, VIC: Australian Council for Educational Research Press, 2001. — P. 125–133.
34. Leonard J. Definitions of Types of Training / F. Leonard // *Physiology school*. — Fort Lauderdale: American Swimming Coaches Association. — 2008. — P. 35–64.
35. Leopkey B. Risk management issues in large-scale sporting events: A stakeholder perspective / B. Leopkey, M. M. Parent // *EuroP. Sport Management Quarterly*. — 2009. — Vol. 9 (2). — P. 187–208.
36. Madsen O. A comprehensive multi-year training program / O. Madsen, K. A. Wilke / In: R. M. Ousley [Ed.], *American Swimming Coaches Association world clinic yearbook 1983*. Fort Lauderdale, FL: American Swimming Coaches Association. — 1983. — P. 47–62.
37. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches] : in 2 books / V. N. Platonov. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — Book 2. — 770 P.
15. Platonov V. Organizational and management models of elite athlete preparation under conditions of the Olympic sport politization and commercialization / V. Platonov, T. Yesentayev // *Nauka v olimpiyskom sporte*. — 2015. — № 2. — P. 19–26.
16. Povilyunas A. Peculiarities of the Olympic preparation of athletes in Lithuania / A. Povilyunas // *Materials of All-Ukrainian seminar for top coaches «Periodization and content of preparation process a year before the Olympic games»* (15–16 October 2015).
17. Science of training; edited by D. Harre. — Moscow: Fizkultura i sport, 1971. — 326 p.
18. Waneberg R. S. Bases of sports and physical culture psychology / R. S. Waneberg, D. Gold. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2001. — 336 p.
19. Balyi I. Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence / I. Balyi // *Olympic Coach*. — 2004. — N 16 (1). — P. 4–9.
20. Bernard A. B. Who wins the Olympic Games: Economic resources and medal totals / A. B. Bernard, M. R. Busse // *Rev. Econ. and Statist.* — 2004. — N 86. — P. 413–417.
21. Bosquet L. Effects of tapering on performance: a meta-analysis / L. Bosquet, J. Montpetit, D. Arvisais [et al.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* — 2007. — Vol. 39. — P. 1358–1365.
22. Bramham P. Introduction / P. Bramham, K. Hylton, D. Jackson, M. Nesti // *Sport development: Policy, process and practice* / Ed. by K. Hylton, P. Bramham, D. Jackson, M. Nesti. — London: Routledge, 2001. — P. 1–6.
23. Day D. Craft coaching and the 'Discerning Eye' of the coach / D. Day // *International Journal of Sports Science & Coaching*. — 2011. — N 6 (1). — P. 179–195.
24. Ferkins L. Developing board strategic capability in sport organisations: The national-regional governing relationship / L. Ferkins, D. Shilbury // *Sport Management Review*. — 2010. — Vol. 13. — P. 235–254.
25. Getz D. Event management & event tourism / D. Getz. — [2nd ed.]. — New York: Cognizant Communication Corporation, 2005.
26. Grijsbach M. Vancouver 2010: de mislukte Spelen van Sven Kramer / M. Grijsbach. — 2010. — Available at [www.rnw.nl/nederlands/article/vancouver-2010-de-mislukte-spielen-van-sven-kramer](http://www.rnw.nl/nederlands/article/vancouver-2010-de-mislukte-spielen-van-sven-kramer).
27. Hanstad D. V. Journalisters syn pa samarbeidet medden norske OL-troppen under vinterlekene i Vancouver 2010 [Journalists' views on the collaboration with the Norwegian Olympic Team during the 2010 Olympic Winter Games in Vancouver] / D. V. Hanstad, E. Skille // *Norsk medietidsskift*. — 2010. — Vol. 17 (4). — P. 348–363.
28. Harre D. Principles of Sports Training / D. Harre. — Berlin: Sportverlag, 1982. — 231 s.
29. Hollmann W. Sportmedizin Arbeit- und Trainingsgrundlagen / W. Hollmann, T. Hettinger. — Stuttgart; New York, 1980. — 773 s.
30. Jowett S. The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis / S. Jowett, G. A. Meek // *The Sport Psychologist*. — 2000. — Vol. 14. — P. 157–175.
31. Kenney L. W. Physiology of Sport and Exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champaign: Human Kinetics, 2012. — 621 p.
32. Kristiansen E. Coping with the media at the Vancouver winter Olympics: «We all make a living out of this» / E. Kristiansen, D. V. Hanstad, G. C. Roberts // *J. Appl. Sport Psychology*. — 2011. — Vol. 23 (4). — P. 443–458.
33. Lavallee D. Career development programs for athletes / D. Lavallee, T. Gorely, R. M. Lavallee, P. Wylleman // *Career development programs: Preparation for life long career decision making* / ed. by W. Patton, M. McMahon. — Camberwell, VIC: Australian Council for Educational Research Press, 2001. — P. 125–133.
34. Leonard J. Definitions of Types of Training / F. Leonard // *Physiology school*. — Fort Lauderdale: American Swimming Coaches Association. — 2008. — P. 35–64.
35. Leopkey B. Risk management issues in large-scale sporting events: A stakeholder perspective / B. Leopkey, M. M. Parent // *EuroP. Sport Management Quarterly*. — 2009. — Vol. 9 (2). — P. 187–208.
36. Madsen O. A comprehensive multi-year training program / O. Madsen, K. A. Wilke / In: R. M. Ousley [Ed.], *American Swimming Coaches Association world clinic yearbook 1983*. Fort Lauderdale, FL: American Swimming Coaches Association. — 1983. — P. 47–62.
37. Maglischo E. W. Swimming Fastest / E. W. Maglischo. — [3rd ed.] — Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2003. — 800 P.

37. Maglischo E. W. *Swimming Fastest* / E. W. Maglischo. — [3rd ed.] — Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2003. — 800 p.
38. *Managing high performance sport* / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. — New York: Routledge, 2013. — 320 p.
39. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zweustraining / J. Olbrecht. — Antwerpen: F8G Partners, 2007. — 239 p.
40. Perminova O. Defining uncertainty in projects-A new perspective / O. Perminova, M. Gustafsson, K. Wikstrom // *Intern. J. Project Management*. — 2008. — Vol. 26 (1). — P. 73–79.
41. Petitpas A. J. *Athlete's guide to career planning. Keys to success from the playing field to professional life* / A. J. Petitpas, D. Champagne, J. Chartrand [et al.]. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
42. Plisk S. S. Speed, agility, and speed–endurance development. In: *Essentials of strength training and conditioning* / S. S. Plisk, T. R. Baechle, R. W. Earle, [eds.] Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
43. Redgrave S. *A golden age* / S. Redgrave, N. Townsend. — London: BBC Books, 2001.
44. Reints A. Development and validation of a model of career transition and the identification of variables of influence on ending the career among elite athletes / A. Reints. — Brussel: VU B Press, 2011.
45. Reiß M. Basic methodological principles of altitude training in elite sport / M. Reiß // *Proceedings of the Second Annual International Altitude Training Symposium*. — Flagstaff, AZ, 2001.
46. Sampras P. *A champion's mind: Lessons from a life in tennis* / P. Sampras. — New York: Crown Publishers, 2008.
47. Sinclair D. A. The effects of transition on high performance sport / D. A. Sinclair, T. Orlick // *Psycho-social issues and interventions in elite sports* / ed. by D. Hackfort. — Frankfurt: Lang, 1994. — P. 29–55.
48. Stambulova N. B. Athlete's crises: A developmental perspective / N. B. Stambulova // *Intern. J. Sport Psychology*. — 2000. — Vol. 31. — P. 584–601.
49. Stone M. H. Principles and practice of resistance training / M. N. Stone, M. Stone, W. A. Sounds. — Champaign: Human kinetics. — 2007. — P. 259–276.
50. Torres D. *Age is just a number* / D. Torres. — New York, NY: Broadway Books, 2009.
51. Van Aken I. Het recht van een getalenteerd kind om al dan niet sportkampioen te worden [The right of the young talented athlete to (not) become a champion! / I. Van Aken, P. Wylleman, K. Taelman [et al.] // *Tijdschrift Jeugd - en Kinderrechten*. — 2008. — Vol. 2. — P. 101–109.
52. Van Bottenburg, M. Het topsportklimaat in Nederland [The elite sports climate in the Netherlands] / M. van Bottenburg // 's-Hertogenbosch, the Netherlands / Diopier-Janssens, van Bottenburg, 2000.
53. Waterhouse J. The stress of travel / J. Waterhouse, T. Reilly, B. Edwards // *J. Sport Sci.* — 2004. — N 22. — P. 946–966.
54. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise* / J. H. Wilmore. — [4th ed.] / by J. Wilmore, D. Costill, W. L. Kenney. — Human Kinetics, 2009. — 529 p.
55. Wylleman P. Parenting and career transitions of elite athletes / P. Wylleman, P. De Knop, M-C. Verdet, and S. Cecic-Erpic // *Social psychology of sport* / ed. by S. Jowett, D. Lavallee. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. — P. 233–247.
38. *Managing high performance sport* / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. — New York: Routledge, 2013. — 320 P.
39. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zweustraining / J. Olbrecht. — Antwerpen: F8G Partners, 2007. — 239 p.
40. Perminova O. Defining uncertainty in projects-A new perspective / O. Perminova, M. Gustafsson, K. Wikstrom // *Intern. J. Project Management*. — 2008. — Vol. 26 (1). — P. 73–79.
41. Petitpas A. J. *Athlete's guide to career planning. Keys to success from the playing field to professional life* / A. J. Petitpas, D. Champagne, J. Chartrand [et al.]. — Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
42. Plisk S. S. Speed, agility, and speed–endurance development. In: *Essentials of strength training and conditioning* / S. S. Plisk, T. R. Baechle, R. W. Earle, [eds.] Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
43. Redgrave S. *A golden age* / S. Redgrave, N. Townsend. — London: BBC Books, 2001.
44. Reints A. Development and validation of a model of career transition and the identification of variables of influence on ending the career among elite athletes / A. Reints. — Brussel: VU B Press, 2011.
45. Reiß M. Basic methodological principles of altitude training in elite sport / M. Reiß // *Proceedings of the Second Annual International Altitude Training Symposium*. — Flagstaff, AZ, 2001.
46. Sampras P. *A champion's mind: Lessons from a life in tennis* / P. Sampras. — New York: Crown Publishers, 2008.
47. Sinclair D. A. The effects of transition on high performance sport / D. A. Sinclair, T. Orlick // *Psycho-social issues and interventions in elite sports* / ed. by D. Hackfort. — Frankfurt: Lang, 1994. — P. 29–55.
48. Stambulova N. B. Athlete's crises: A developmental perspective / N. B. Stambulova // *Intern. J. Sport Psychology*. — 2000. — Vol. 31. — P. 584–601.
49. Stone M. H. Principles and practice of resistance training / M. N. Stone, M. Stone, W. A. Sounds. — Champaign: Human kinetics. — 2007. — P. 259–276.
50. Torres D. *Age is just a number* / D. Torres. — New York, NY: Broadway Books, 2009.
51. Van Aken I. Het recht van een getalenteerd kind om al dan niet sportkampioen te worden [The right of the young talented athlete to (not) become a champion! / I. Van Aken, P. Wylleman, K. Taelman [et al.] // *Tijdschrift Jeugd - en Kinderrechten*. — 2008. — Vol. 2. — P. 101–109.
52. Van Bottenburg, M. Het topsportklimaat in Nederland [The elite sports climate in the Netherlands] / M. van Bottenburg // 's-Hertogenbosch, the Netherlands / Diopier-Janssens, van Bottenburg, 2000.
53. Waterhouse J. The stress of travel / J. Waterhouse, T. Reilly, B. Edwards // *J. Sport Sci.* — 2004. — N 22. — P. 946–966.
54. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise* / J. H. Wilmore. — [4th ed.] / by J. Wilmore, D. Costill, W. L. Kenney. — Human Kinetics, 2009. — 529 p.
55. Wylleman P. Parenting and career transitions of elite athletes / P. Wylleman, P. De Knop, M-C. Verdet, and S. Cecic-Erpic // *Social psychology of sport* / ed. by S. Jowett, D. Lavallee. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. — P. 233–247.

Международный центр спортивных технологий «Sport Energy», Казахстан  
Esentaevt@mail.ru

Поступила 14.10.2015