



УДК 796.01

DOI: 10.25688/2076-9091.2022.48.4.4

Александр Эдуардович Страдзе¹,
Елена Юрьевна Федорова²,
Анна Вячеславовна Скотникова³

^{1,2,3} Московский городской педагогический университет,
Москва, Россия

¹ stradze@mgpu.ru

² fedorovaeyu@mgpu.ru

³ skotnikovaav@mgpu.ru

ЕДИНЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ МИНИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

Аннотация. Для разработки единых подходов к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта (спортивная борьба, бокс, триатлон, велосипедный спорт, карате, самбо, горнолыжный спорт, дзюдо, тхэквондо, футбол) нами был проведен анализ уровня физического развития и функциональной подготовленности с учетом этапов подготовки, возраста, биологического возраста. Однако для более полной картины конкретных предложений по разработке единых подходов необходимо проанализировать нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации на примере исследуемых видов спорта.

Ключевые слова: виды спорта, минимальный возраст, единый подход, нормативно-правовое регулирование спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки

UDC 796.01

DOI: 10.25688/2076-9091.2022.48.4.4

Alexander Eduardovich Stradze¹,
Elena Yuryevna Fedorova²,
Anna Vyacheslavovna Skotnikova³

^{1,2,3} Moscow City University,
Moscow, Russia

¹ stradze@mgpu.ru

² fedorovaeyu@mgpu.ru

³ skotnikovaav@mgpu.ru

UNIFORM APPROACHES TO DETERMINING THE MINIMUM AGE OF ENROLLMENT IN GROUPS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN SPORTS

Abstract. To develop unified approaches to determining the minimum age of enrollment in groups at the stage of initial training in sports (wrestling, boxing, triathlon, cycling, karate, sambo, skiing, judo, taekwondo, football), we analyzed the level of physical development and functional fitness, taking into account the stages of training, age, biological age. However, for a more complete picture and of specific proposals for the development of unified approaches, it is necessary to analyze the regulatory and legal basis for the organization of sports training in the Russian Federation using the example of the studied sports.

Keywords: sports, minimum age, unified approach, regulatory and legal regulation of sports training, federal standards of sports training

Проблеме нормативно-правового регулирования спортивной подготовки в Российской Федерации уделяется много внимания. Связано это с необходимостью учета огромного количества вопросов, в том числе: материально-техническое оснащение (инфраструктура, оборудование, спортивный инвентарь); привлечение квалифицированных специалистов; разработка программ спортивной подготовки и иной документации по организации тренировочной деятельности; особенности организации медицинского сопровождения; определение критериев для зачисления спортсменов в тренировочные группы; антидопинговое обеспечение и многое другое.

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 № 329-ФЗ организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки, разрабатывают и реализуют на основе данных стандартов программы спортивной подготовки. В связи с этим для повышения эффективности разработки программ спортивной подготовки представляется целесообразным разрабатывать методические рекомендации по наиболее проблемным вопросам.

В соответствии с пунктом 7 статьи 33 № 329-ФЗ федеральный стандарт спортивной подготовки (далее — ФССП) является обязательным для использования

при разработке и реализации программ спортивной подготовки организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Далее дан анализ ФССП по следующим видам спорта: спортивная борьба, бокс, триатлон, велосипедный спорт, карате, самбо, горнолыжный спорт, дзюдо, тхэквондо, футбол.

В таблице 1 представлен минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки в соответствии с ФССП по видам спорта.

Таблица 1

**Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки
в соответствии с ФССП по видам спорта**

Группа видов спорта	Вид спорта	Возраст зачисления		
		НП-1	НП-2	НП-3
Единоборства (ударные)	Бокс	10	11	12
	Карате	7	8	9
	Тхэквондо	7	8	9
Единоборства (бросковые)	Самбо	10	11	12
	Спортивная борьба*	10	11	12
	Дзюдо	7	8	9
Игровые	Футбол	7	8	9
Циклические	Триатлон	10	11	12
	Велосипедный спорт*	10	11	12
Сложнокоординационные	Горнолыжный спорт	8	9	10

Примечание: * — в соответствии с новыми положениями ФССП (октябрь 2022 г.) минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки снижен до 7 лет.

В таблице 2 представлены показатели наполняемости групп на этапе начальной подготовки в соответствии с ФССП.

Таблица 2

**Показатели наполняемости групп на этапе начальной подготовки
в соответствии с ФССП**

Группа видов спорта	Вид спорта	Наполняемость групп		
		НП-1	НП-2	НП-3
Единоборства (ударные)	Бокс (с 10 лет)	10		
	Карате (с 7 лет)	12		
	Тхэквондо (с 7 лет)	15–16		
Единоборства (бросковые)	Самбо (с 10 лет)	12		
	Спортивная борьба (с 10 лет)*	12–15		
	Дзюдо (с 7 лет)	10		
Игровые	Футбол (с 7 лет)	14		
Циклические	Триатлон (с 10 лет)	14–15		
	Велосипедный спорт (с 10 лет)*	10–12		
Сложнокоординационные	Горнолыжный спорт (с 8 лет)	10–15		

Примечание: * — в соответствии с новыми положениями ФССП (октябрь 2022 г.) минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки снижен до 7 лет.

По результатам анализа данных, представленных в таблице 2, установлены общие закономерности по количеству человек в группе — диапазон значений находится в границах 10–16 чел.

В таблице 3 показано количество часов в неделю по видам спорта на этапе начальной подготовки в соответствии с ФССП.

Таблица 3

Количество часов в неделю на этапе начальной подготовки в соответствии с ФССП

Группа видов спорта	Вид спорта	Количество часов в неделю		
		НП-1	НП-2	НП-3
Единоборства (ударные)	Бокс (с 10 лет)	4,5	6	
	Карате (с 7 лет)	6	9	
	Тхэквондо (с 7 лет)	5	6	
Единоборства (бросковые)	Самбо (с 10 лет)	6	8	
	Спортивная борьба (с 10 лет)*	6	9	
	Дзюдо (с 7 лет)	3	4,5	
Игровые	Футбол (с 7 лет)	6	9	
Циклические	Триатлон (с 10 лет)	6	9	
	Велосипедный спорт (с 10 лет)*	6	9	
Сложнокоординационные	Горнолыжный спорт (с 8 лет)	6	9	

Примечание: * — в соответствии с новыми положениями ФССП (октябрь 2022 г.) минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки снижен до 7 лет.

Сопоставляя данные, представленные в таблицах 1–3, и результаты проведенного нами мониторинга оценки уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по указанным видам спорта [1–3], установлено следующее:

1. Отсутствие единых подходов к определению соотношения объемов тренировочного процесса.

2. В футболе, несмотря на оптимальное соотношение ОФП и других разделов подготовки, функциональное состояние спортсменов снижено, что указывает на необходимость обучения тренеров по футболу особенностям работы с детьми 7–10 лет.

3. Различия до 50 % по объему тренировочной нагрузки в одном и том же возрасте, но в разных видах спорта. В видах спорта, в которых минимальный возраст зачисления установлен с 7 лет, количество часов в неделю на НП-1 составляет: в дзюдо — 3 часа, в тхэквондо — 5 часов, в карате и футболе — 6 часов. В видах спорта, зачисление в которые осуществляется с 10 лет, объемы на НП-1 следующие: в боксе — 4,5 часов, в самбо, спортивной борьбе, триатлоне и велоспорте — 6 часов.

В футболе наблюдались серьезные отклонения в функциональном состоянии организма, в то время как в дзюдо ситуация была более оптимистичная. В связи с этим представляется целесообразным понизить объемы тренировочных нагрузок для видов спорта, минимальный возраст зачисления в которых определен с 7 лет на НП-1 до 3–4,5 часов в неделю, а в видах спорта с 10 лет на НП-1 — до 4,5 часов.

Далее представлены предложения по единым подходам к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта.

Для определения минимального возраста зачисления на этап начальной подготовки необходимо учитывать:

- 1) особенности вида спорта;
- 2) травмоопасность вида спорта;
- 3) возрастные физиологические и психологические особенности детей;
- 4) возможность использования адекватных определенному возрасту средств и методов спортивной тренировки;
- 5) предполагаемое содержание тренировочного процесса.

Единые подходы к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта должны включать следующие этапы:

- 1) определение готовности к педагогическому эксперименту;
- 2) разработка содержания педагогического эксперимента;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) рекомендации по оценке результатов педагогического эксперимента и, соответственно, целесообразности снижения зачисления минимального возраста.

На рисунке 1 схематично представлена структура определения минимального возраста зачисления на этап начальной подготовки.

По мнению авторов, в комиссии должны присутствовать не менее 6 специалистов, которые принимают консолидированное решение по целесообразности и обоснованности снижения минимального возраста зачисления на НП:

- 1) эксперт по возрастной физиологии (с ученой степенью по биологическим или медицинским наукам);
- 2) эксперт по возрастной психологии (с ученой степенью);
- 3) эксперт по виду спорта / группе видов спорта (с ученой степенью);
- 4) сотрудник федерации по виду спорта;
- 5) не менее 2 тренеров высшей квалификационной категории по виду спорта.

Оценка проводится по следующим факторам риска снижения минимального возраста:

- 1) возможность исключения или минимизации контактных взаимодействий между детьми, которые могут привести к травме;

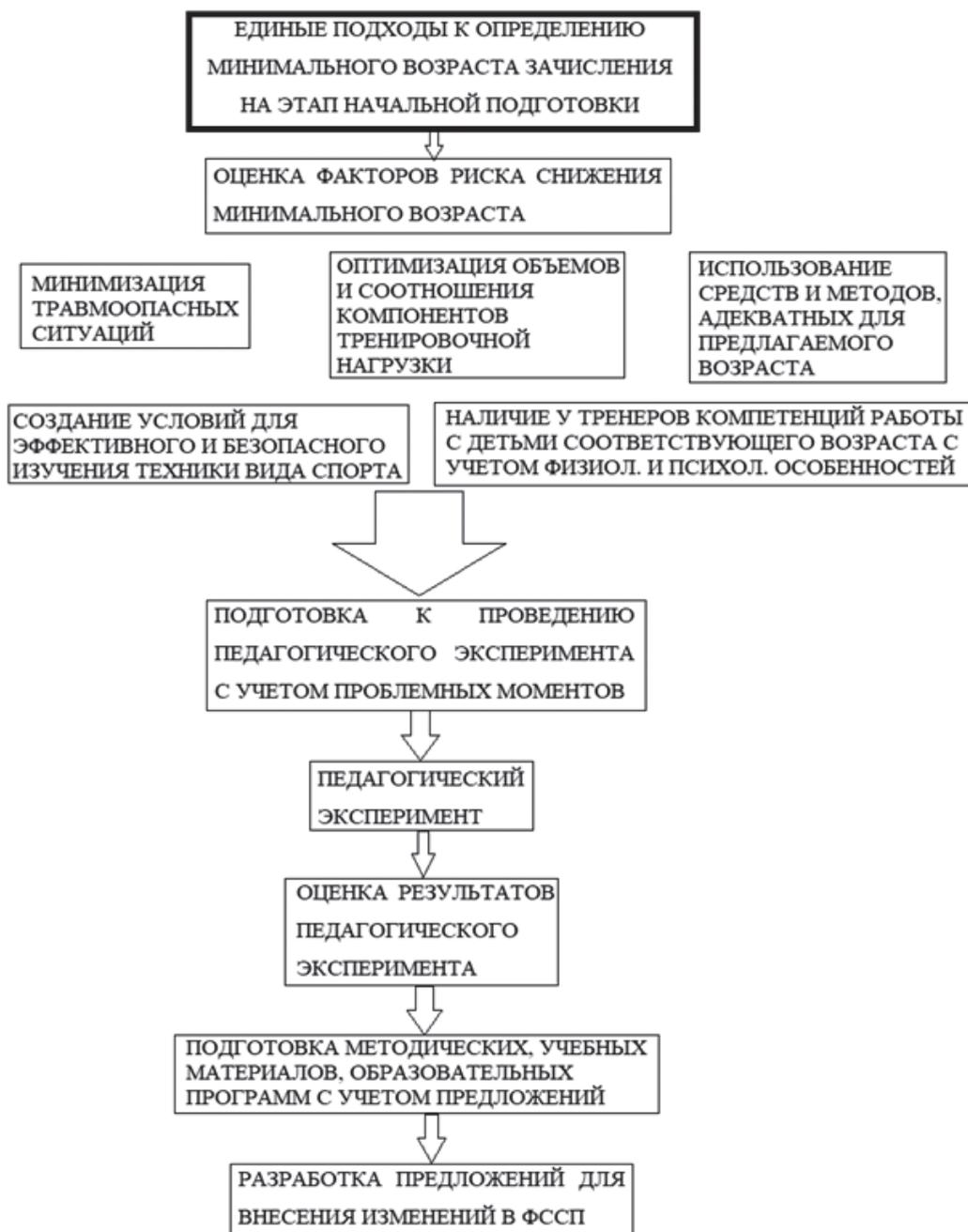


Рис. 1. Единые подходы к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта

- 2) возможность оптимизации объемов и соотношения компонентов тренировочной нагрузки, адекватных для предлагаемого возраста;
- 3) возможность использования средств и методов, адекватных для предлагаемого возраста;
- 4) возможность создания условий для эффективного и безопасного изучения техники вида спорта;
- 5) наличие у тренеров компетенций для работы с детьми соответствующего возраста с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей для укрепления здоровья, а также формирования интереса и повышения мотивации к занятиям видом спорта.

Каждому фактору риска присваивается 0 или 1 балл, где 0 баллов — отсутствие, а 1 балл — наличие возможности планирования тренировочного процесса с фактором риска. В итоге при оценке готовности проведения педагогического эксперимента с целью апробации предлагаемых изменений в ФССП сформирована 5-балльная оценка.

Суммарная оценка факторов риска снижения минимального возраста зачисления:

0 баллов — на данный момент отсутствует возможность для снижения минимального возраста зачисления на НП;

1–2 балла — требуется более глубокий анализ проблемных моментов, связанных с физическими, физиологическими и психологическими аспектами для создания необходимых условий снижения возраста зачисления на НП;

3–4 балла — снижение минимального возраста зачисления на НП представляется возможным, но требуется проработка наиболее проблемных вопросов;

5 баллов — снижение минимального возраста зачисления на НП не несет потенциальной угрозы для здоровья детей.

В таблице 4 представлена единая форма для определения минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по различным видам спорта. Предлагаемые показатели оцениваются по 5-балльной шкале.

Таким образом, для снижения минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по различным видам спорта необходимо: исключить травмоопасные элементы; уделять преимущественно внимание ОФП и минимизировать общий объем тренировочной нагрузки; использовать средства и методы, адекватные для соответствующего возраста; разработать методику для обучения детей соответствующего возраста технике вида спорта; разработать образовательную программу и организовать обучение тренеров работе с детьми соответствующего возраста с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей.

Таблица 4

Единая форма для определения минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по различным видам спорта

Фактор риска — снижение минимального возраста	Консолидированное мнение специалистов (n = __)	
	Вид спорта _____ Текущий минимальный возраст зачисления на НП __ лет Текущий объем __ час/нед	
	Балл (да / нет)	Комментарий
Возможность исключения или минимизации контактных взаимодействий между детьми, которые могут привести к травме		
Возможность оптимизации объемов и соотношения компонентов тренировочной нагрузки, адекватных для предлагаемого возраста		
Возможность использования средств и методов, адекватных для предлагаемого возраста		
Возможность создания условий для эффективного и безопасного изучения техники данного вида спорта		
Наличие у тренеров компетенций для работы с детьми соответствующего возраста с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей для укрепления здоровья, а также формирования интереса и повышения мотивации к занятиям данным видом спорта		
Готовность к проведению педагогического эксперимента с целью апробации предлагаемых изменений в ФССП		

Список источников

1. Александрова В. А., Федорова Е. Ю., Овчинников В. И. Оценка физической подготовленности юных спортсменов начального этапа подготовки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (200).

2. Котов-Смоленский А. М., Федорова Е. Ю., Скотникова А. В. Функциональные возможности ЦНС как маркер эффективности тренировочного процесса в единоборствах // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (200).

3. Овчинников В. И., Александрова В. А., Скотникова А. В. Сравнительный анализ состояния стопы юных спортсменов этапа начальной подготовки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (200).

References

1. Alexandrova V. A., Fedorova E. Yu., Ovchinnikov V. I. Assessment of physical fitness of young athletes of the initial stage of preparation // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2022. № 10 (200).

2. Kotov-Smolensky A. M., Fedorova E. Yu., Skotnikov A. V. CNS functional capabilities as a marker of training process efficiency in single combats // Scientific notes of the university named after P. F. Lesgaft. 2022. № 10 (200).

3. Ovchinnikov V. I., Alexandrova V. A., Skotnikov A. V. Comparative analysis of the state of the foot of young athletes of the initial training stage // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2022. № 10 (200).