



## Тема: Система олимпийской подготовки в Норвегии

**Работу выполнил:**

студент: Григорук Е.Д.

группа: ПОфк/б – 16-4-з

**Проверил преподаватель:**

Зверева С. Н.

- \* Одна из важнейших составляющих системы спорта высших достижений в Норвегии - это формирование специфического образа жизни атлетов, при котором вся жизнь атлета связана со спортом и удовлетворением его жизненных потребностей: 4–6 ч ежедневно — для подготовки; 100–120 дней в году — для сборов и соревнований; время и условия для получения среднего и высшего образования, социальной жизни и т.д.
- \* Сбалансированность всех составляющих жизни атлетов в «цикле 24 часов» без ущерба для подготовки спортсменов рассматривается как «центральный элемент» в норвежской системе спорта высших достижений.
- \* Не менее важный момент, по мнению норвежских специалистов, — создать условия, при которых каждый спортсмен, реально претендующий на успехи в спорте, являлся бы частью группы, члены которой имеют цели, интересы и устремления, связанные с достижениями в спорте. Ежедневное взаимодействие в такой группе создает ту необходимую среду, при которой успешно решаются задачи эффективной тренировки, учебы, обеспечения здорового образа жизни и соблюдения режима, соответствующей мотивации и т.д.

\* В Норвегии отсутствует система отбора в спорт перспективных детей. Согласно существующим нормативным документам, детский спорт, охватывающий детей до 13 лет, не предполагает ни спортивного отбора, ни узкой специализации. В этом возрастном диапазоне к спорту привлекается максимально возможное количество детей, и он решает задачи полноценного физического воспитания, обеспечения здорового образа жизни. На этом уровне интересы спорта высших достижений рассматриваются как второстепенные, а основная задача — подготовка разностороннего человека в интересах общества.

\* До 10-летнего возраста вообще не рекомендуется специализация в одном виде спорта, дети получают возможность освоить основы разных видов спорта. В 11—13-летнем возрасте многие дети уже определяются с выбором вида спорта, но узкая специализация не рекомендуется, тренировочная работа исключительно разнообразна, с широким использованием игрового метода и направлена на всестороннее физическое развитие



\* Одна из важнейших составляющих системы спорта высших достижений в Норвегии - это формирование специфического образа жизни атлетов, при котором вся жизнь атлета связана со спортом и удовлетворением его жизненных потребностей: 4–6 ч ежедневно — для подготовки; 100–120 дней в году — для сборов и соревнований; время и условия для получения среднего и высшего образования, социальной жизни и т.д.

\* Сбалансированность всех составляющих жизни атлетов в «цикле 24 часов» без ущерба для подготовки спортсменов рассматривается как «центральный элемент» в норвежской системе спорта высших достижений.



- \* Этот порядок вызывает и дискуссии, и критику как в среде специалистов, так и в норвежском обществе в целом. Отмечается, что существующая практика не позволяет готовить спортсменов в видах спорта, в которых ранняя специализация необходима (например, в спортивной и художественной гимнастике), и что отсутствие системы отбора и ориентации на ранних этапах многолетнего совершенствования затрудняет мотивацию детей и их родителей в отношении спорта высших достижений, нарушает оптимальный процесс многолетнего совершенствования.
- \* Понятно, что единая для всех видов спорта система начального обучения и подготовки на ранних этапах многолетнего совершенствования, ориентированная преимущественно на решение задач полноценного возрастного развития и физического воспитания детей, в отношении спорта высших достижений недостаточно совершенна, имеет противоречия и недостатки.

норвежский подход имеет значительно больше достоинств, чем недостатков. Дело не только в том, что он наиболее рационален в отношении решения задач полноценного физического воспитания и формирования здорового образа жизни детей и, в силу этого, исключительно важен для общества. И в отношении спорта высших достижений такая, казалось бы, односторонняя и примитивная практика имеет огромные преимущества, так как исключает излишне раннюю специализацию и неизбежно сопутствующую ей форсированную подготовку. Это особенно ценно для Норвегии - страны с очень небольшим населением, которая просто не может позволить себе ранней спортивной специализации и сопутствующей ей напряженной тренировки и активной соревновательной деятельности, так как хорошо известно, что этот путь является крайне опасным, нарушающим объективные закономерности многолетнего совершенствования, преждевременно изнашивающим юного спортсмена и лишаящим его возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне.



Проведенный анализ свидетельствует о том, что достижения норвежских спортсменов на Олимпийских играх явились следствием хорошо продуманной и четко реализованной системы олимпийской подготовки, в которой национальные традиции и достижения были удачно дополнены передовым мировым опытом и знаниями. Норвегия убедительно продемонстрировала, что страна с крайне ограниченным человеческим ресурсом при рациональной организации дела и передовой, научно обоснованной методике подготовки способна успешно конкурировать с великими спортивными державами, обладающими несоизмеримо большими ресурсами.

