Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Шарипов Ғолиб Қодир ўғли
Магистрант Международного университета Азии

Аннотация. В работе анализируются принципы оптимизации тренировочных нагрузок молодых спортсменов с учетом биологического созревания, адаптации, мониторинга утомления и восстановления. Представлен теоретико-методический анализ научных подходов; практические рекомендации сформулированы без заявления о проведении собственного эксперимента.

Ключевые слова: юные спортсмены, тренировочная нагрузка, периодизация, восстановление, мониторинг, адаптация.

Введение

Подготовка молодых спортсменов предполагает согласование тренировочных воздействий с процессами роста, биологического созревания и формирования двигательных навыков. Нагрузка, эффективная для одного спортсмена, может оказаться избыточной или недостаточной для другого участника той же возрастной группы. Поэтому оптимизация тренировочного процесса означает не максимальное увеличение объема работы, а поиск индивидуально переносимого сочетания интенсивности, объема, частоты занятий и восстановления.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры [1].

Понятие тренировочной нагрузки и адаптации

Тренировочная нагрузка характеризуется внешними параметрами выполненной работы и внутренней реакцией организма. К внешним параметрам относят дистанцию, число повторений, скорость, поднятую массу и длительность упражнений. Внутренняя нагрузка отражает физиологическое и субъективное напряжение: частоту сердечных сокращений, воспринимаемую тяжесть занятия и признаки утомления. Одинаковая внешняя работа не гарантирует одинаковой внутренней реакции, особенно в периоды интенсивного роста.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры [2].

Возрастные и индивидуальные особенности

При планировании подготовки необходимо учитывать не только паспортный возраст, но и биологическую зрелость, тренировочный стаж, двигательную координацию и предшествующий опыт нагрузок. В подростковом возрасте темпы роста и развития физических качеств могут существенно различаться. Это требует гибкой группировки спортсменов, постепенного усложнения упражнений и отказа от механического переноса взрослых тренировочных схем в детско-юношеский спорт.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры.

Периодизация и распределение нагрузки

Периодизация помогает согласовать развитие физических качеств, техническое обучение, соревновательную практику и восстановление. На уровне микроцикла следует чередовать занятия с разной направленностью и напряженностью, оставляя достаточное время для адаптации. На уровне мезоцикла объем и интенсивность изменяются постепенно, с учетом календаря соревнований и текущего состояния спортсмена. Жесткие универсальные процентные схемы не могут заменить регулярную индивидуальную корректировку.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры [3].

Мониторинг функционального состояния

Практический мониторинг может включать дневник тренировок, оценку воспринимаемой нагрузки, качество сна, настроение, мышечную болезненность и выполнение стандартизированных двигательных тестов. Динамика показателей важнее единичного измерения. Если при сопоставимой работе устойчиво растет субъективная тяжесть, ухудшается техника и снижается желание тренироваться, тренеру следует проверить восстановление и пересмотреть план. Любые медицинские симптомы требуют оценки соответствующим специалистом.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры.

Соотношение технической и физической подготовки

У молодых спортсменов развитие физических качеств должно сопровождаться освоением рациональной техники. Утомление способно ухудшать точность движений, поэтому сложные координационные задания нередко целесообразно выполнять до наиболее тяжелых нагрузочных блоков. Силовая и скоростная подготовка должны строиться на качественном выполнении упражнений, постепенном прогрессировании и адекватном контроле. Разносторонняя двигательная подготовка снижает риск узкой специализации и поддерживает долгосрочное развитие.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры [4].

Восстановление и профилактика перегрузки

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







Восстановление является составной частью тренировочного плана, а не второстепенным дополнением. Регулярный сон, достаточное питание, питьевой режим и периоды сниженной нагрузки создают условия для адаптации. Риск перегрузочных повреждений возрастает, когда интенсивные тренировки сочетаются с большим количеством соревнований, учебным стрессом и недостатком отдыха. Тренеру важно учитывать общую нагрузку на молодого человека, а не только часы, проведенные на спортивной площадке.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры.

Педагогическое управление и взаимодействие

Оптимизация нагрузки требует совместной работы тренера, спортсмена, родителей и при необходимости медицинских специалистов. Спортсмена следует обучать сообщать об утомлении, дискомфорте и изменениях самочувствия без опасения потерять место в команде. Прозрачные критерии увеличения нагрузки и регулярное обсуждение прогресса повышают доверие. Оценка подготовки должна учитывать долгосрочное развитие, а не исключительно ближайший соревновательный результат.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению [5].

При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры.

Таблица 1.

Ориентиры педагогического контроля и корректировки тренировочной нагрузки

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







Показатель	Способ наблюдения	Возможное управленческое решение
Самочувствие и утомление	Краткий опрос до и после тренировки	Снижение интенсивности при выраженной усталости
Качество техники	Наблюдение за точностью выполнения движений	Увеличение пауз или сокращение объема
Субъективная тяжесть нагрузки	Оценка усилия спортсменом	Уточнение следующей тренировочной нагрузки
Восстановление	Сон, мышечная болезненность, готовность к работе	Корректировка микроцикла и дополнительный отдых

Примечание: таблица носит методический характер и не содержит экспериментальных данных.

Практическая модель корректировки

Рациональная последовательность включает исходную диагностику, постановку целей, планирование нагрузки, текущий мониторинг, анализ реакции и последующую корректировку. Например, при ухудшении технической стабильности и росте субъективного утомления тренер может временно уменьшить объем интенсивной работы и увеличить долю восстановительных или технических упражнений. При устойчивой адаптации нагрузку можно повышать постепенно, сохраняя контроль качества движений. Такая модель не заменяет индивидуальной медицинской оценки.Практическая ценность рассматриваемого подхода заключается в возможности принимать решения на основе повторных наблюдений, а не единичных результатов тестирования. При оценке реакции спортсмена важно сопоставлять запланированную и фактически выполненную работу, качество техники и восстановление между занятиями. Выводы следует делать с учетом контекста подготовки, а не по одному универсальному пороговому значению.При составлении недельного плана следует предусматривать дни различной интенсивности, возможность корректировки объема и достаточное время для отдыха. Увеличение нагрузки оправдано лишь при устойчивом освоении предыдущего уровня и отсутствии признаков неблагоприятной реакции. Тренер должен объяснять спортсмену назначение упражнений, чтобы самоконтроль становился частью тренировочной культуры.

Заключение

Научно обоснованная оптимизация тренировочных нагрузок у молодых спортсменов опирается на индивидуализацию, постепенность, вариативность и регулярный контроль восстановления. Наиболее перспективен комплексный подход, сочетающий данные внешней и внутренней нагрузки с наблюдением за техникой, мотивацией и состоянием здоровья. Приоритетом остается долгосрочное спортивное развитие, в котором результативность согласуется с безопасностью и устойчивой вовлеченностью в спорт.

Список использованной литературы

1. Bergeron M. F. et al. International Olympic Committee Consensus Statement on Youth Athletic Development // British Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 49. P. 843–851.
2. Soligard T. et al. How Much Is Too Much? (Part 1) International Olympic Committee Consensus Statement on Load in Sport and Risk of Injury // British Journal of Sports Medicine. 2016. Vol. 50. P. 1030–1041.

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







3. Halson S. L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes // Sports Medicine. 2014. Vol. 44(Suppl 2). P. 139–147.
4. Lloyd R. S., Oliver J. L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development // Strength and Conditioning Journal. 2012. Vol. 34(3). P. 61–72.
5. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2nd ed. Human Kinetics, 2004.