

Структура многолетней подготовки

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1—2—3	4—5	6—7	8—9—10	От 4 до 12 л	—	—
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

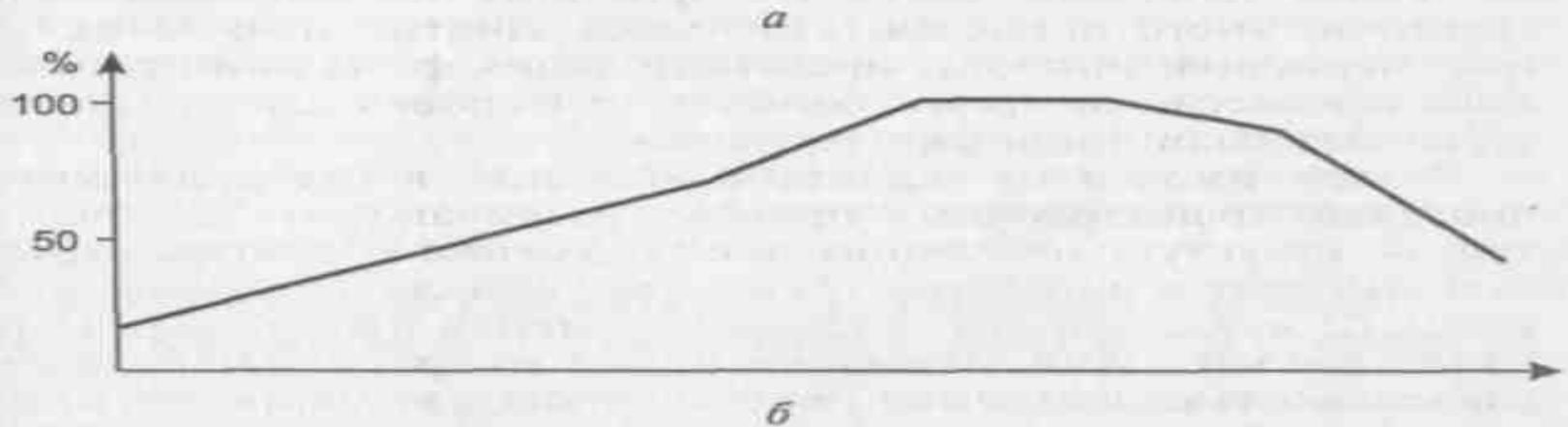


Рис. 38. *a* — примерная структура многолетнего процесса подготовки; *б* — условный уровень спортивных достижений

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
ростовесовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Таблица 32

Модель-схема построения многолетней подготовки спортсменов

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа обучения в спортивной школе
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий	Группа начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации	Учебно-тренировочная группа, первый – второй годы обучения
Этап углубленной специализации в избранном виде спорта	2 – 3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств	Учебно-тренировочная группа, третий – пятый годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2 – 3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности	Группа спортивного совершенствования

Таблица 33

Примерные возрастные границы (минимальные) этапов подготовки в процессе многолетней тренировки

Вид спорта	Этап предварительной подготовки (лет)	Этап начальной спортивной специализации (лет)	Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (лет)	Этап спортивного совершенствования (лет)
Гимнастика спортивная	7-9 (м)	10-11	12-13	14 и старше
Плавание	6-8 (д)	9-10	11-12	13 и старше
Баскетбол	7-9	10-11	12-13	14 и старше
Футбол	8-10	11-12	13-15	16 и старше
Волейбол	8-10	11-12	13-15	16 и старше
Скоростной бег на коньках	9-10	12-13	14-16	17 и старше
Легкая атлетика	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Лыжные гонки	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Хоккей с шайбой	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Бокс	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Борьба	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Велоспорт	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Гребля академическая	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Гребля на байдарках и каноэ	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Стрельба пулевой	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Современное пятиборье	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Тяжелая атлетика	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Фехтование	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Конный спорт	11-13	14-15	16-17	18 и старше

Одноцикловое



Двухцикловое



Трехцикловое



Сдвоенный цикл



Строенный цикл



Месяцы



Рис. 39. Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле (по В. Н. Платонову): I — подготовительный период; II — соревновательный период; III — переходный период