

Черкашин В.П.

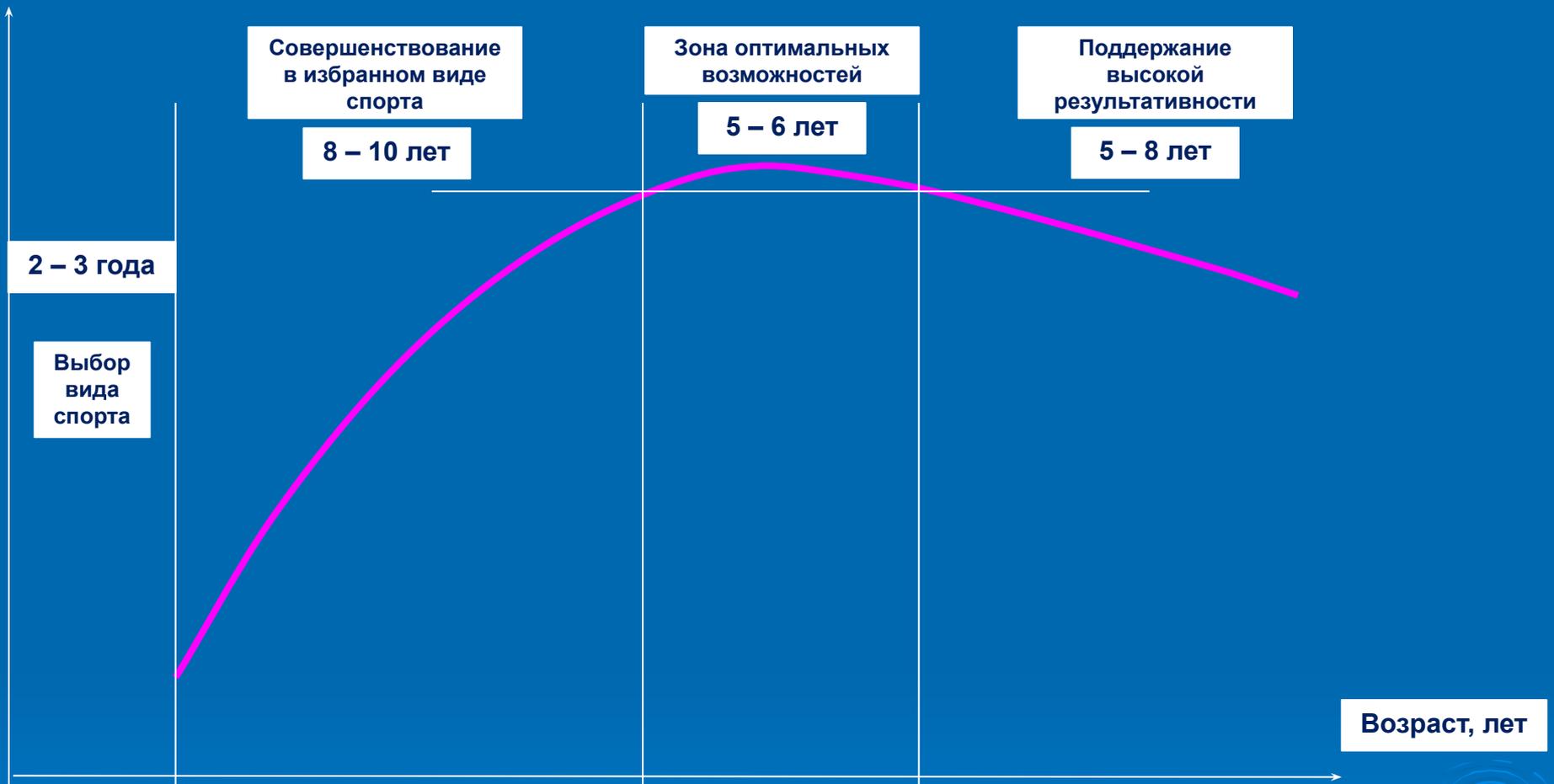
# МНОГОЛЕТНЕЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



# Для успешного **ЦЕЛЕВОГО** построения многолетней спортивной тренировки в первоочередном порядке необходимо учитывать:

- оптимальный возраст достижения наивысших результатов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);
- целесообразные сроки начала занятий, в том числе – специализированных;
- преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом этапе;
- оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальный режим занятий, особенно занятий с большими нагрузками;
- целесообразный порядок использования внутренировочных эргогенических средств и методов.

Результат



3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Спортивная гимнастика (женщины), художественная гимнастика, фигурное катание (женщины), и другие

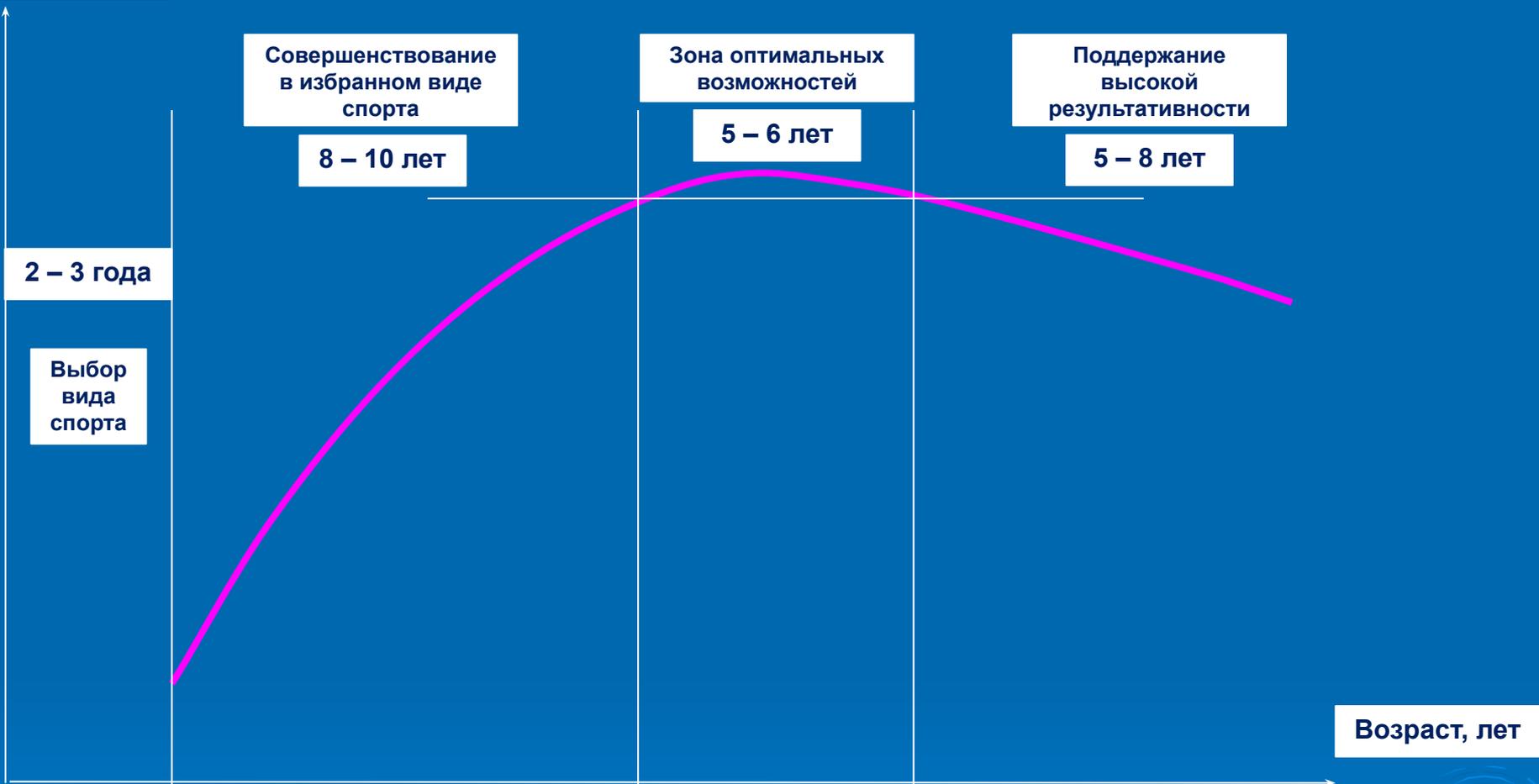
«Молодые» виды спорта

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Лыжные гонки, гребной спорт, легкая атлетика (длинные дистанции, метания), и другие

«Возрастные» виды спорта

Результат

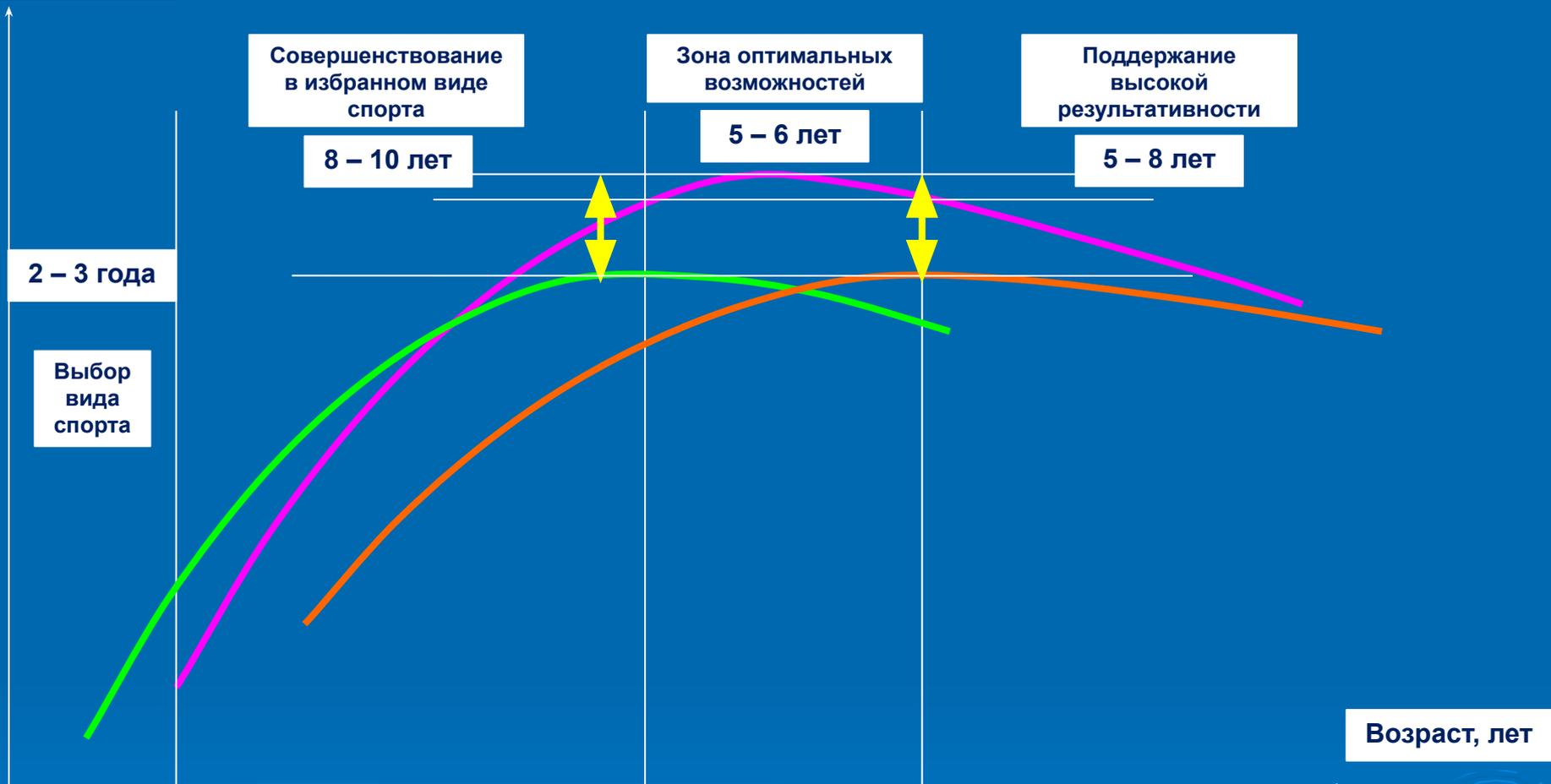


10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Большинство видов спорта

Типичные атлетические виды спорта, игровые виды спорта, стрелковые виды спорта

Результат

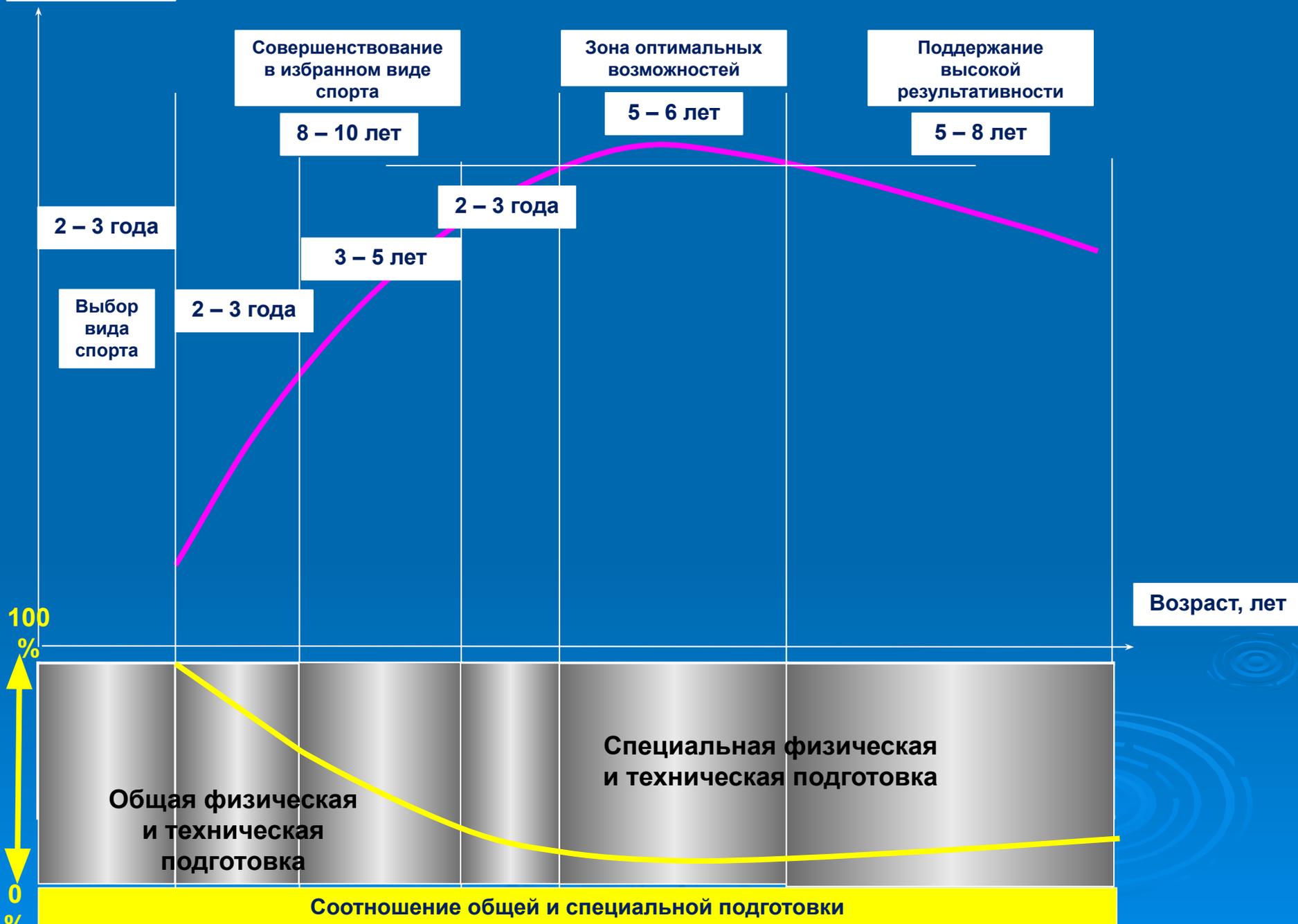


Следствие:

ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В КАРЬЕРЕ

Опасность раннего и позднего начала занятий избранным видом спорта

Результат



Результат

Совершенствование  
в избранном виде  
спорта

Зона оптимальных  
возможностей

Поддержание  
высокой  
результативности

8 – 10 лет

5 – 6 лет

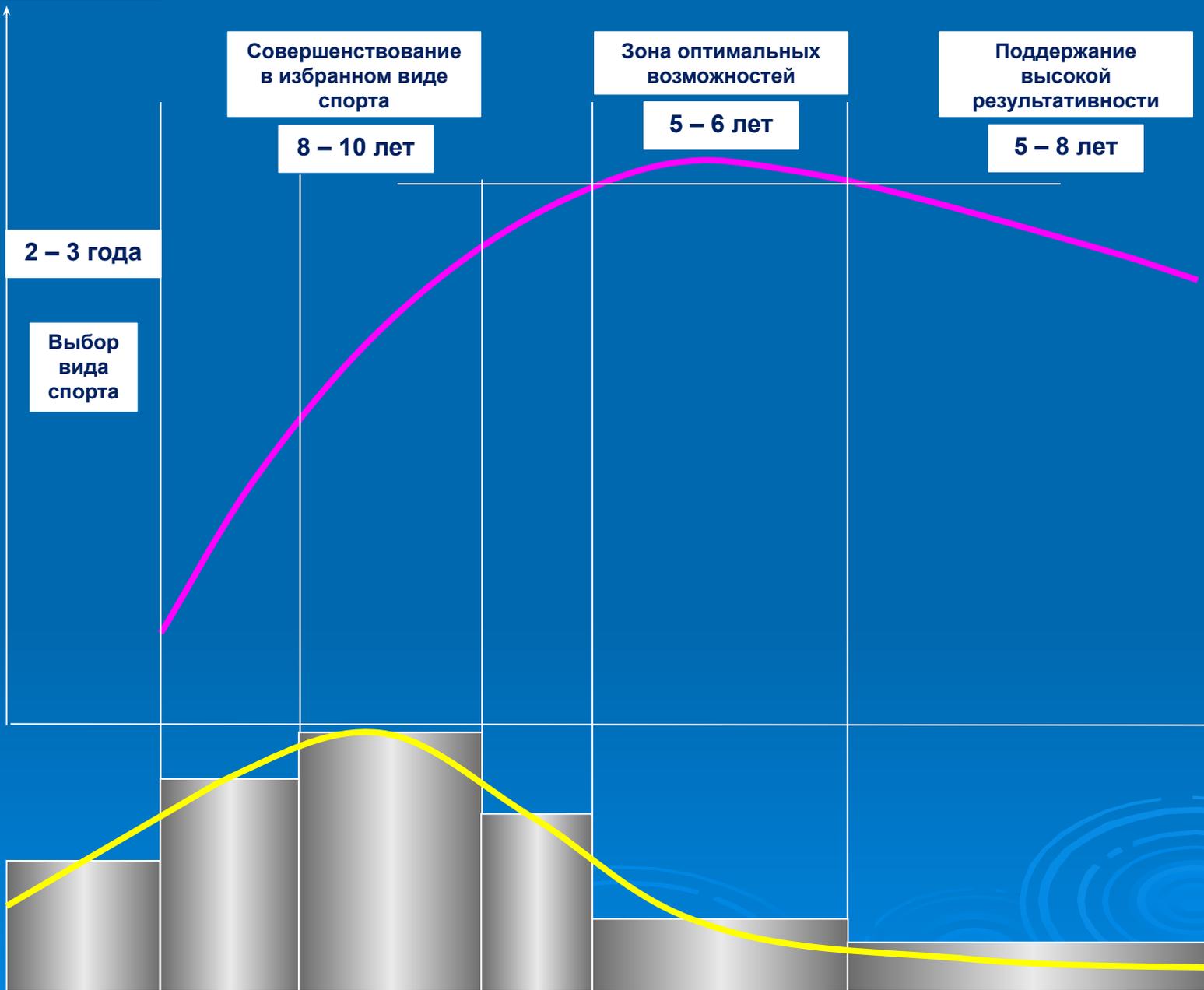
5 – 8 лет

2 – 3 года

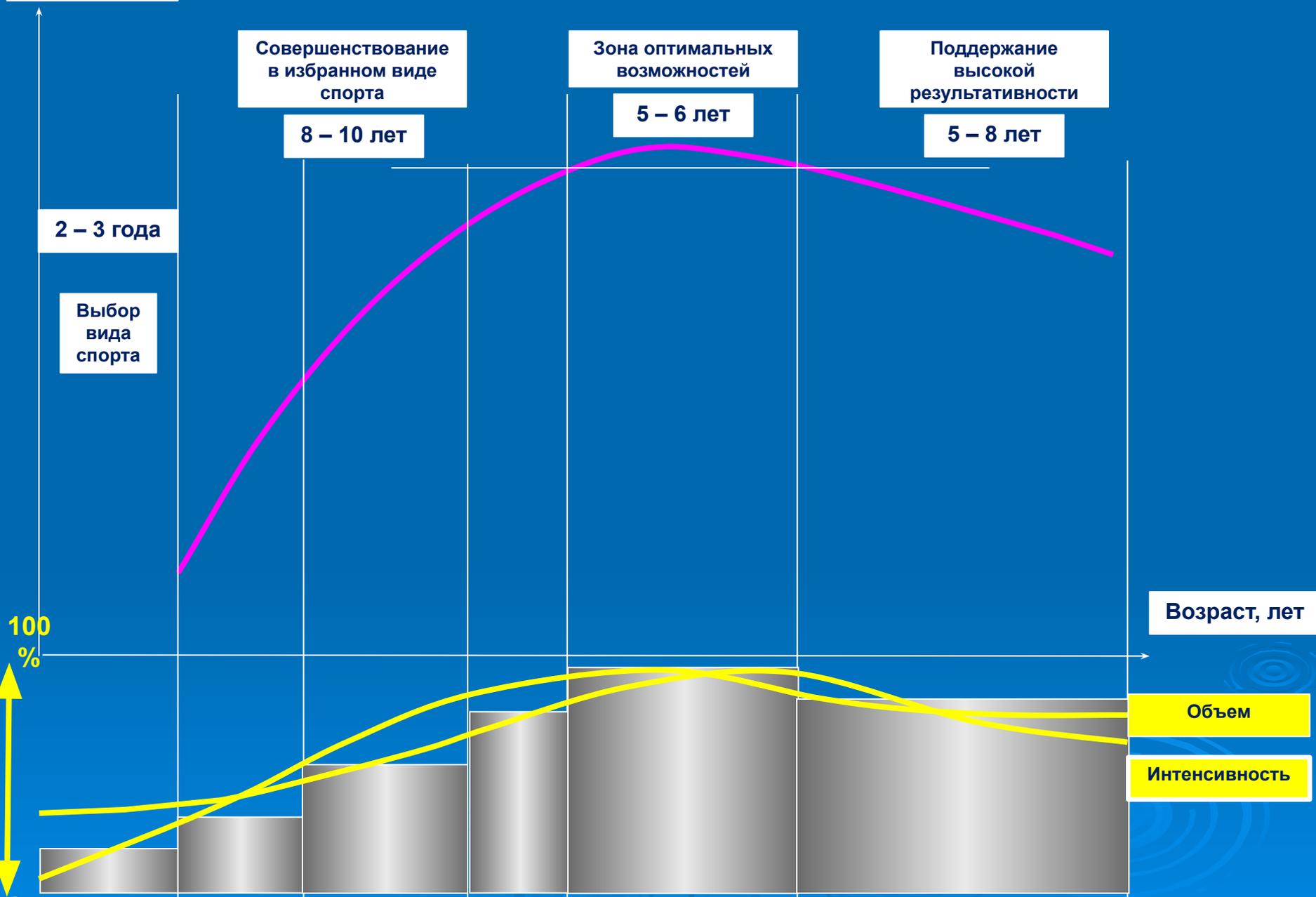
Выбор  
вида  
спорта

Возраст, лет

Арсенал тренировочных средств и методов

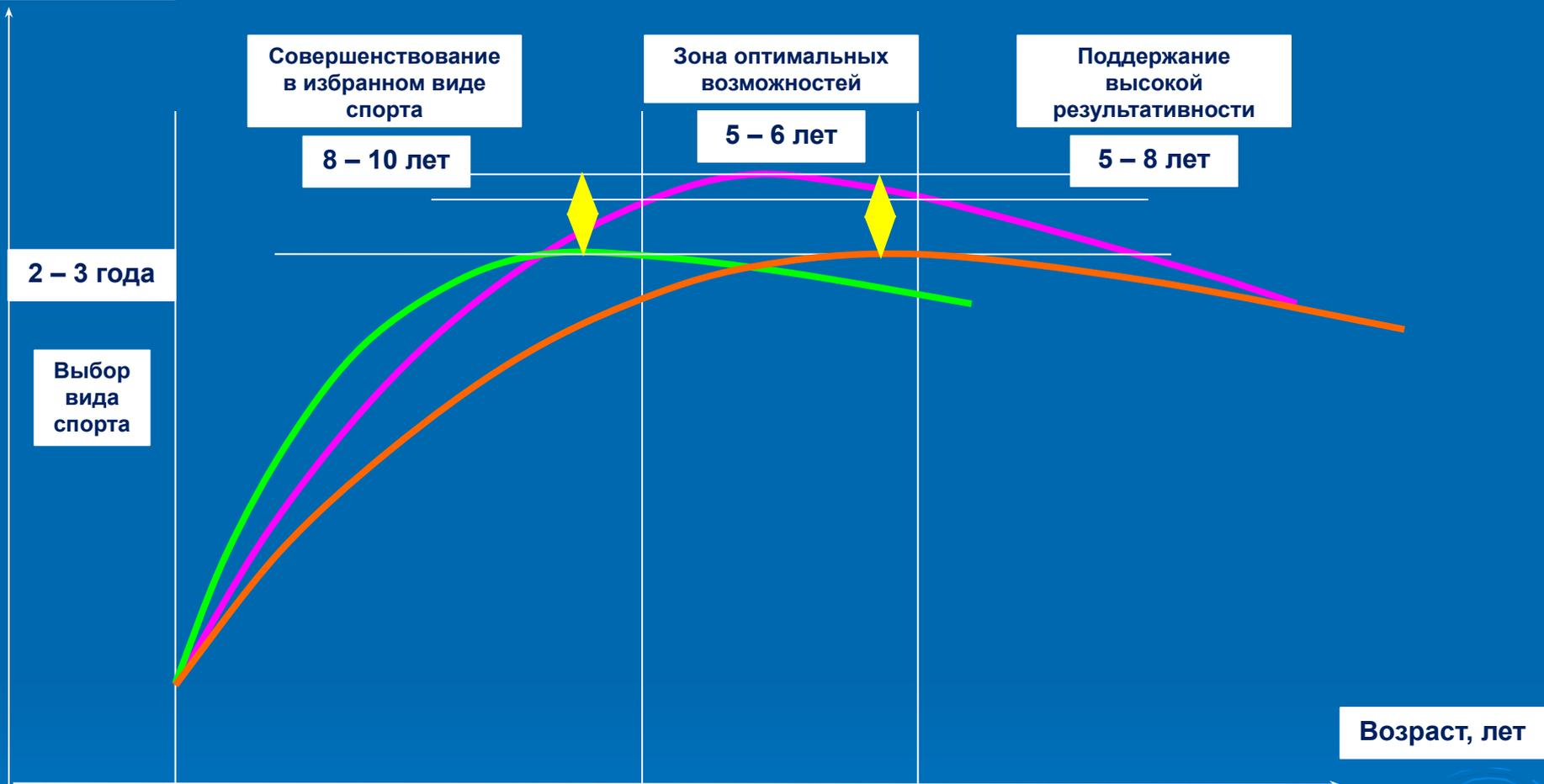


Результат



Динамика величины тренировочных и соревновательных нагрузок

Результат

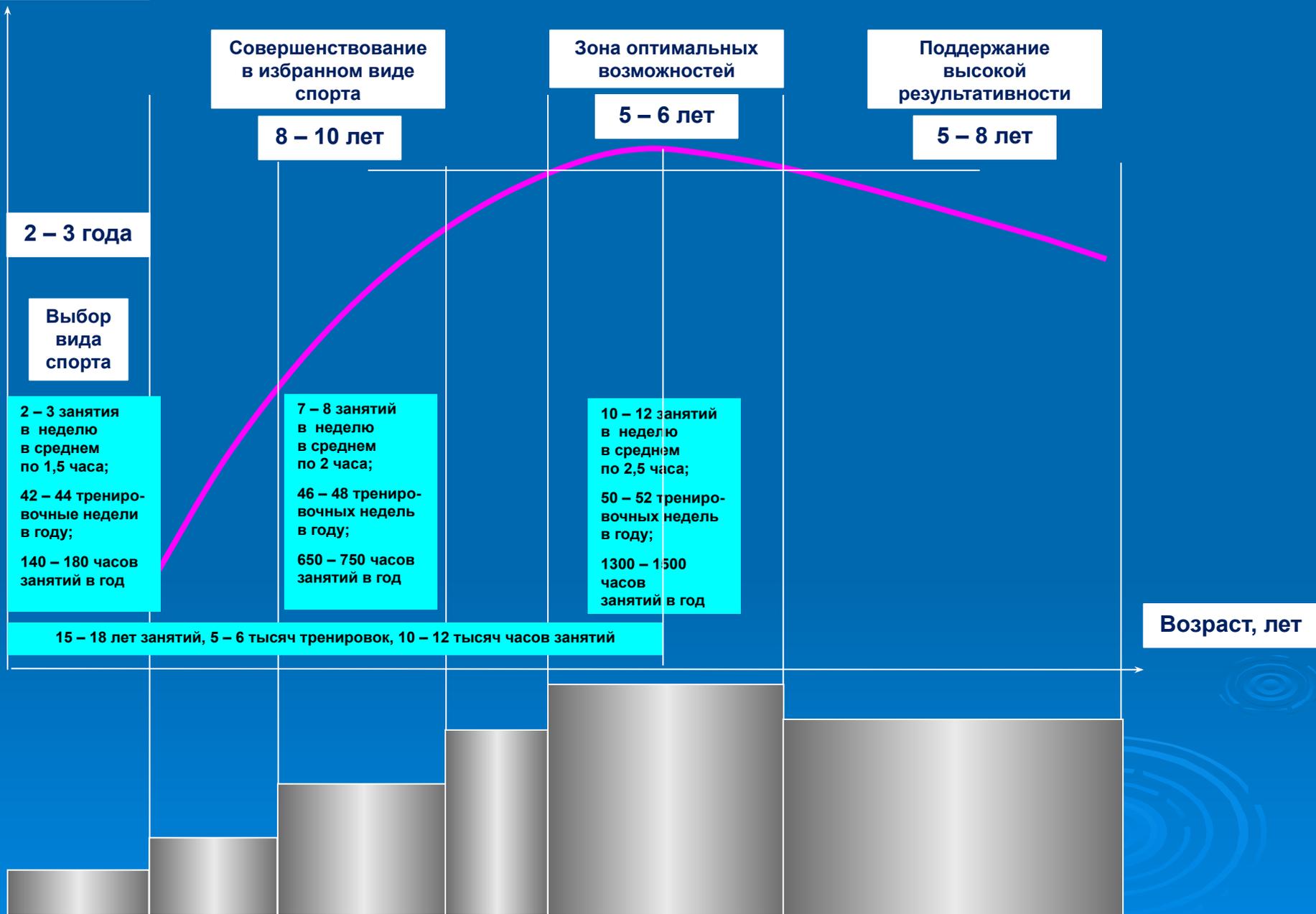


Следствие:

ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В КАРЬЕРЕ

Опасность несвоевременной специализации или интенсификации занятий

Результат



Выбор вида спорта

2 – 3 года

2 – 3 занятия в неделю в среднем по 1,5 часа;  
42 – 44 тренировочные недели в году;  
140 – 180 часов занятий в год

Совершенствование в избранном виде спорта

8 – 10 лет

7 – 8 занятий в неделю в среднем по 2 часа;  
46 – 48 тренировочных недель в году;  
650 – 750 часов занятий в год

Зона оптимальных возможностей

5 – 6 лет

10 – 12 занятий в неделю в среднем по 2,5 часа;  
50 – 52 тренировочных недель в году;  
1300 – 1500 часов занятий в год

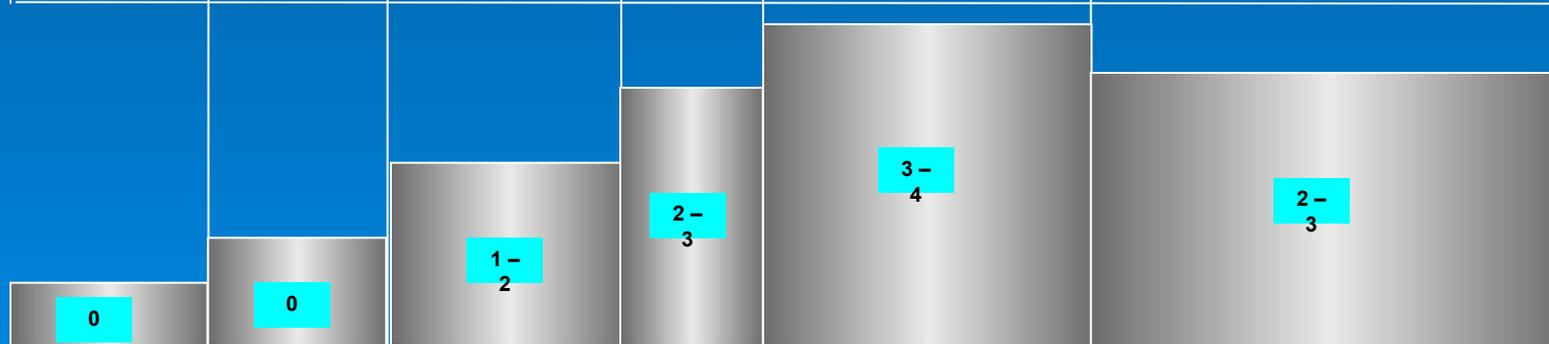
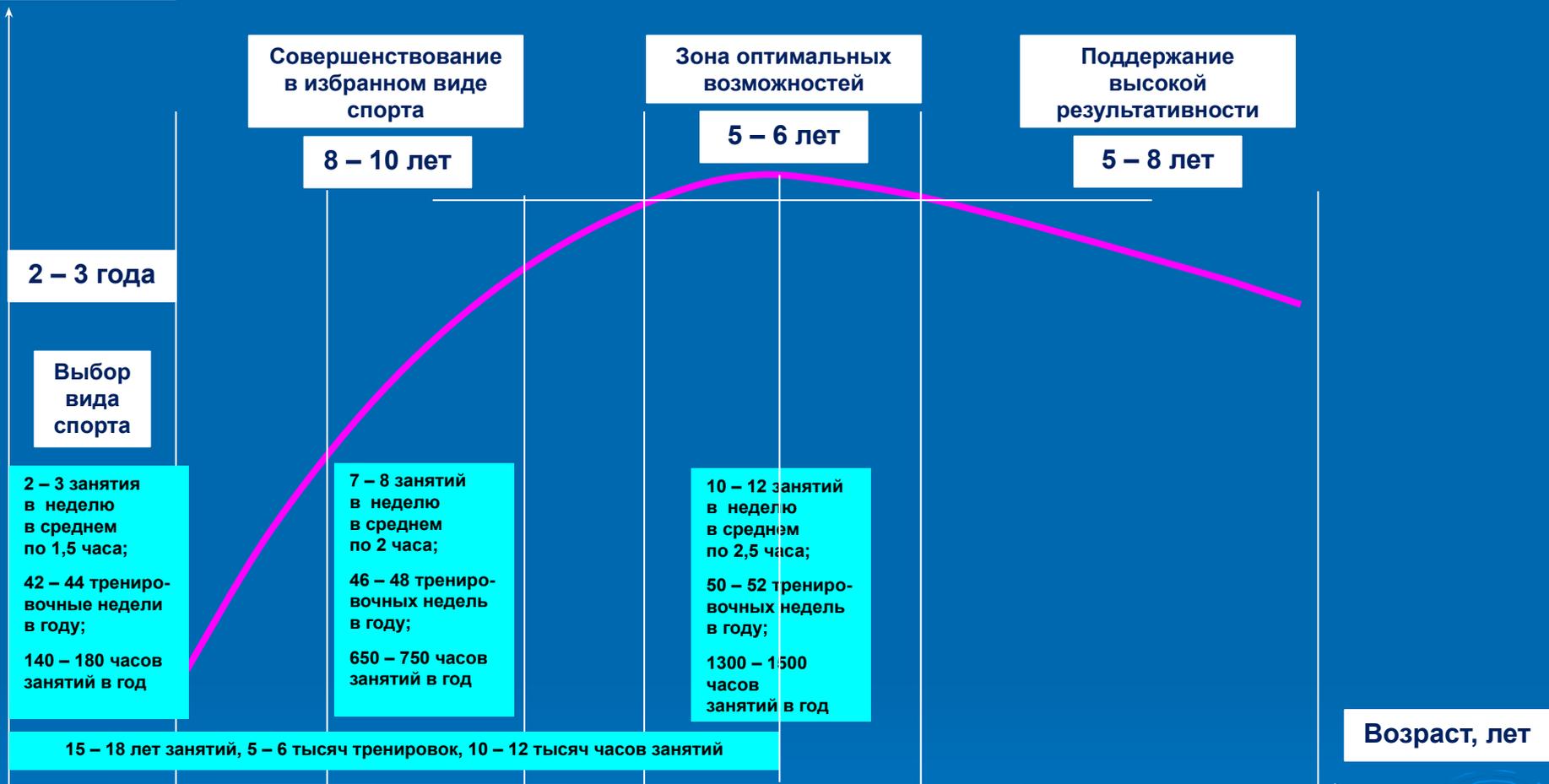
Поддержание высокой результативности

5 – 8 лет

Возраст, лет

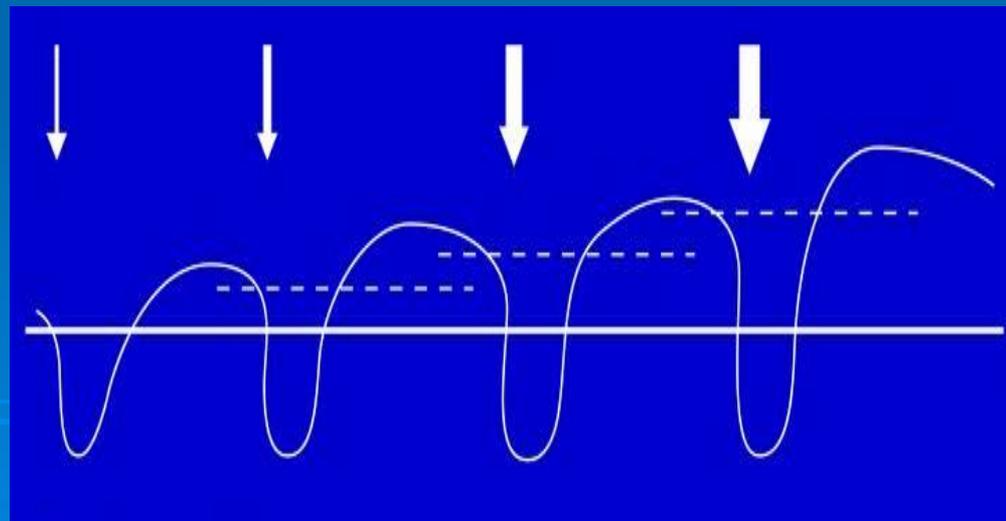
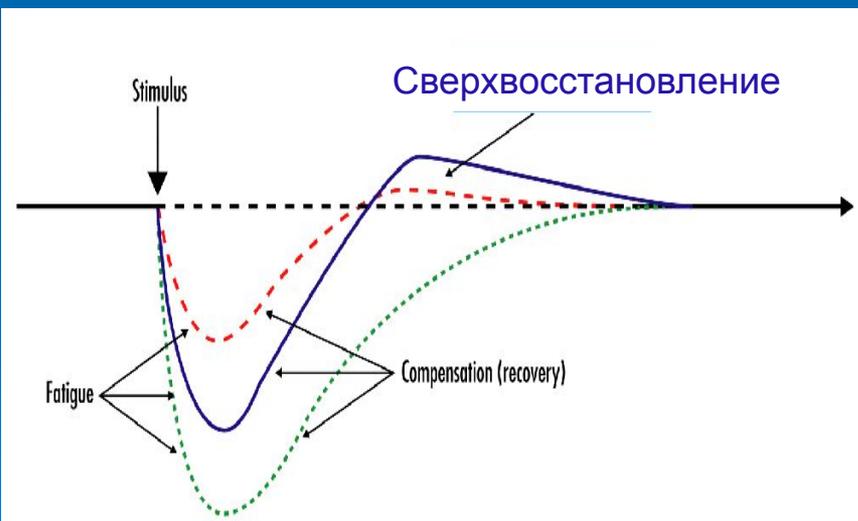
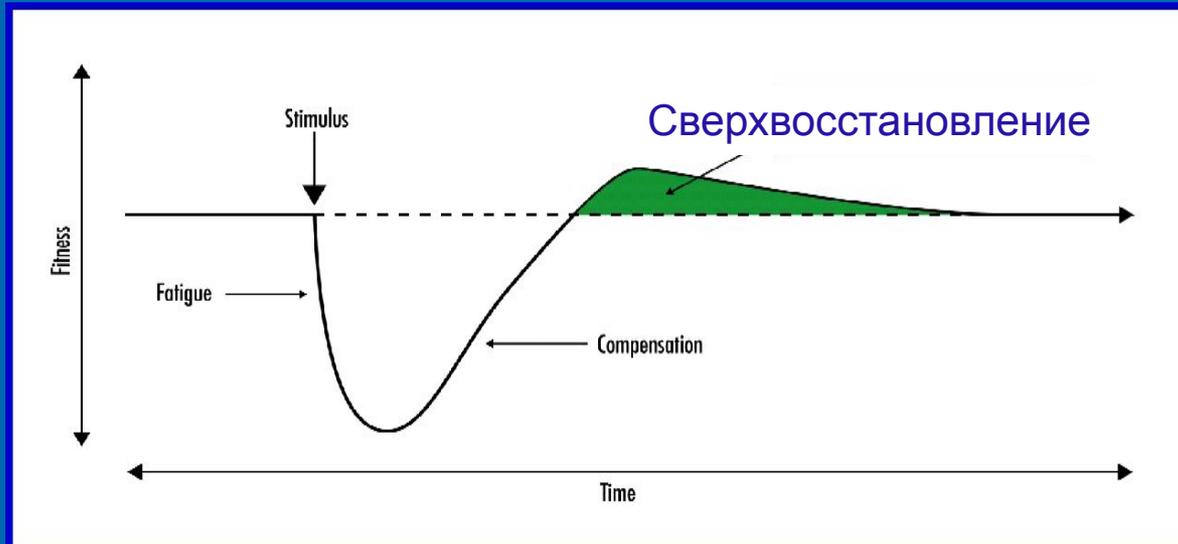
Примерный режим занятий (тренировки + соревнования)

Результат



Количество занятий с большими нагрузками в неделю

# Влияние больших тренировочных нагрузок



## Классификация тренировочных нагрузок и их назначение

Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки (например – технической)
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности спортсменов, естественное развитие двигательных возможностей которых еще не завершено
Большая	Повышение тренированности

## Основные направления интенсификации тренирующих воздействий в процессе многолетнего спортивного совершенствования

- Увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года
- Своевременная узкая спортивная специализация
- Увеличение числа тренировочных занятий в микроциклах
- Увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками
- Увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма
- Изменение состава тренировочных средств
- Все более широкое использование тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости
- Увеличение количества соревновательных стартов
- Увеличение числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией
- Постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы в организме
- Увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным
- Планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований в повседневном тренировочном процессе.

Результат

Совершенствование  
в избранном виде  
спорта

8 – 10 лет

Зона оптимальных  
возможностей

5 – 6 лет

Поддержание  
высокой  
результативности

5 – 8 лет

Нет

Витаминация,  
сауна,  
восстановитель-  
ное плавание,  
пищевая диета

Витаминация,  
сауна,  
массаж,  
пищевая диета,  
пищевые  
добавки,  
недопинговая  
фармакология,  
гипоксия,  
электроимости-  
муляция,  
и другие

2 – 3 занятия  
в неделю  
в среднем  
по 1,5 часа;  
42 – 44 трениро-  
вочные недели  
в году;  
140 – 180 часов  
занятий в год

7 – 8 занятий  
в неделю  
в среднем  
по 2 часа;  
46 – 48 трениро-  
вочных недель  
в году;  
650 – 750 часов  
занятий в год

10 – 12 занятий  
в неделю  
в среднем  
по 2,5 часа;  
50 – 52 трениро-  
вочных недель  
в году;  
1300 – 1500 часов  
занятий в год

15 – 18 лет занятий, 5 – 6 тысяч тренировок, 10 – 12 тысяч часов занятий

Возраст, лет

0

0

1 –  
2

2 –  
3

3 –  
4

2 –  
3

Использование дополнительных эргогенических средств и методов

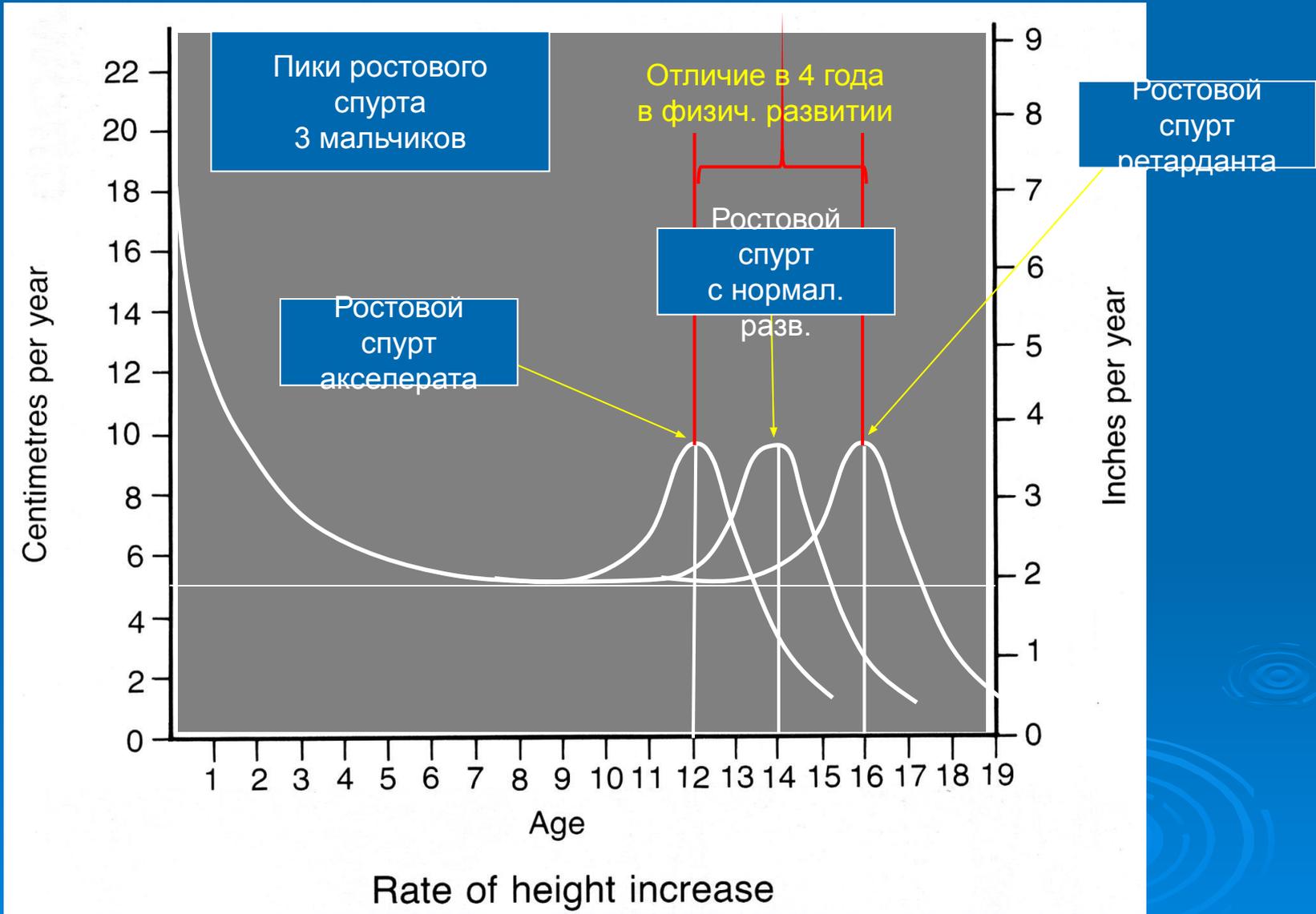
## Как организм развивается



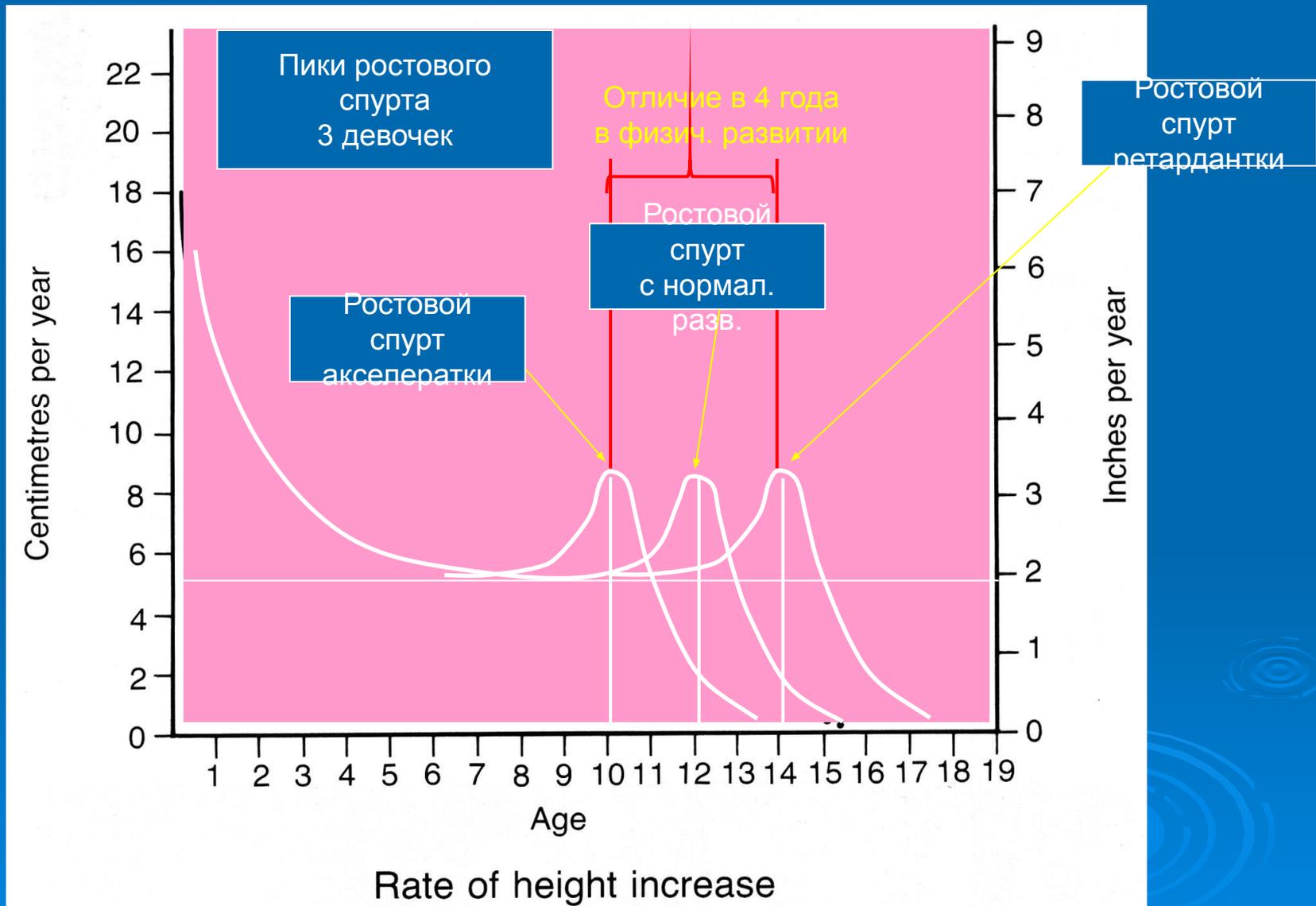
Три юных спортсмена – всем по 14 лет

Photo: I. Balyi, LTAD Implications for coaches and parents, NCTC Coaching Conference, UK 2005

# Раннее и позднее созревание – мальчики

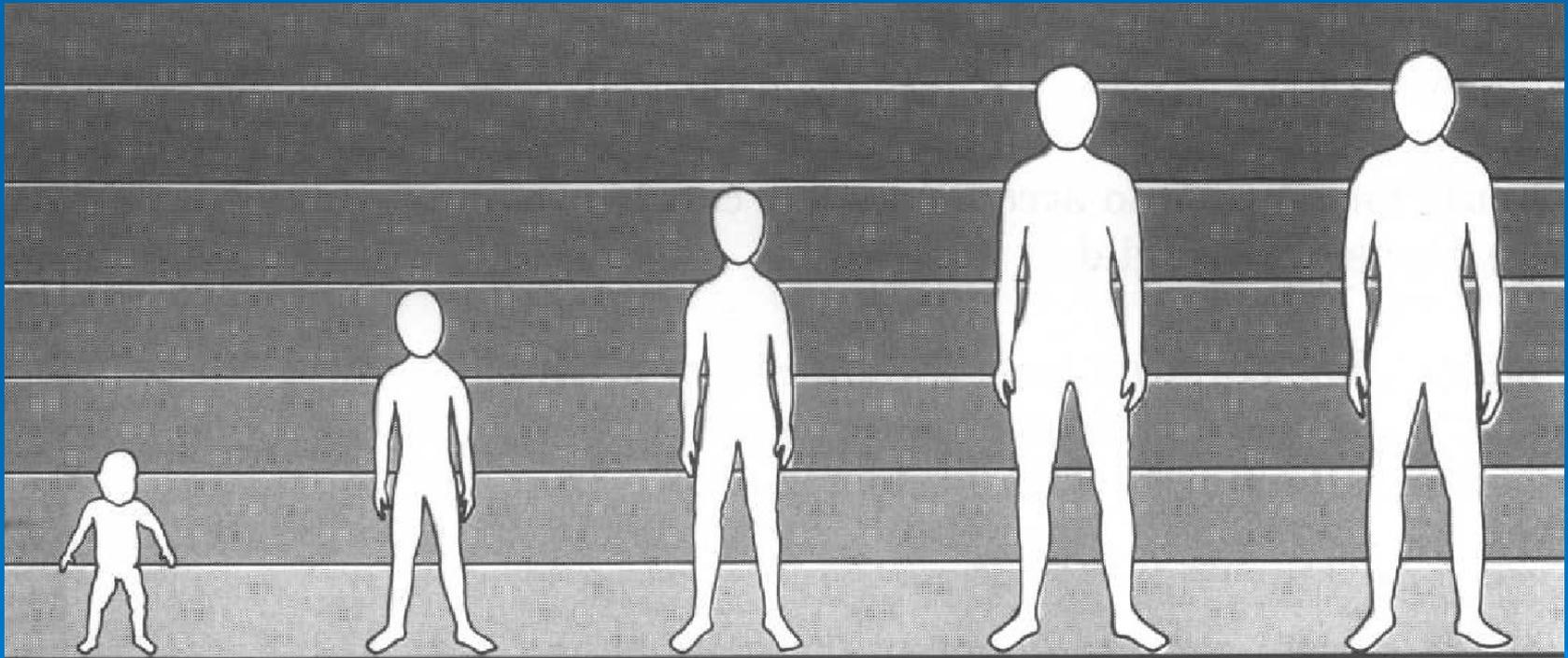


# Раннее и позднее созревание – девочки



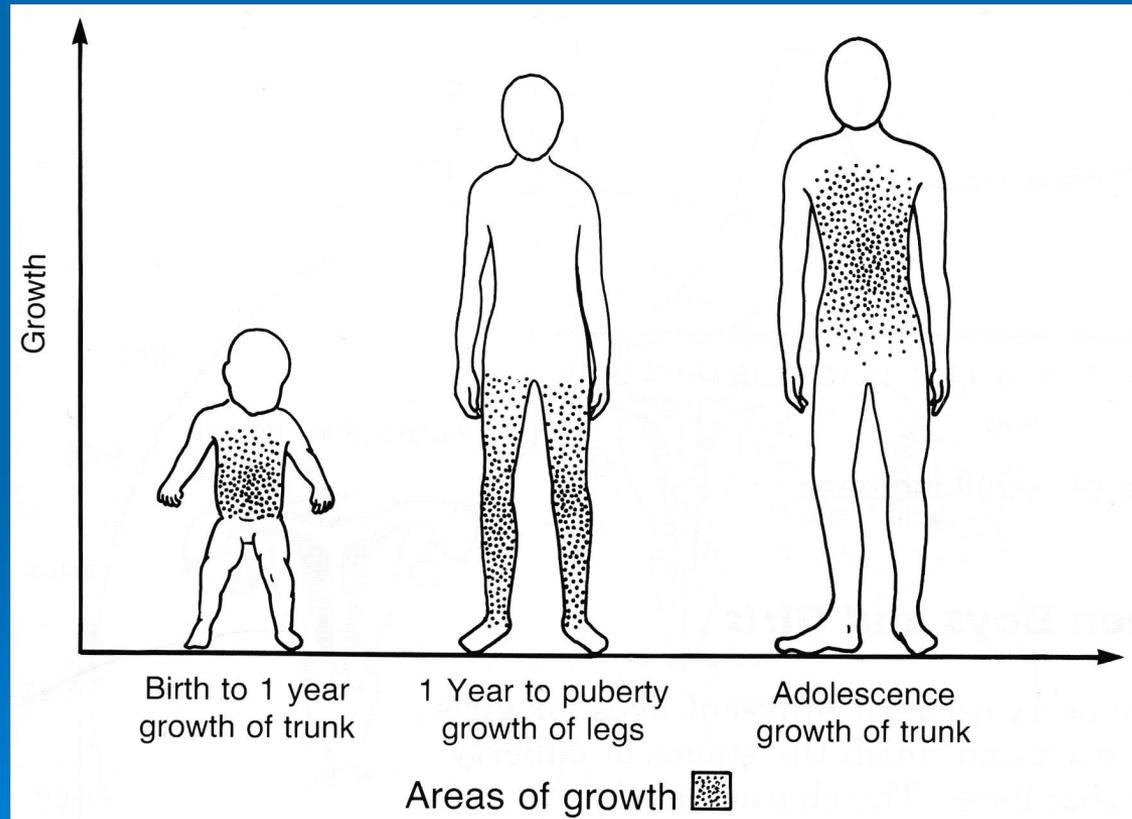
# Изменения размеров и пропорций тела

Телосложение лиц разного пола приближено по росту-весовым параметрам и пропорциям в детском и подростковом возрасте



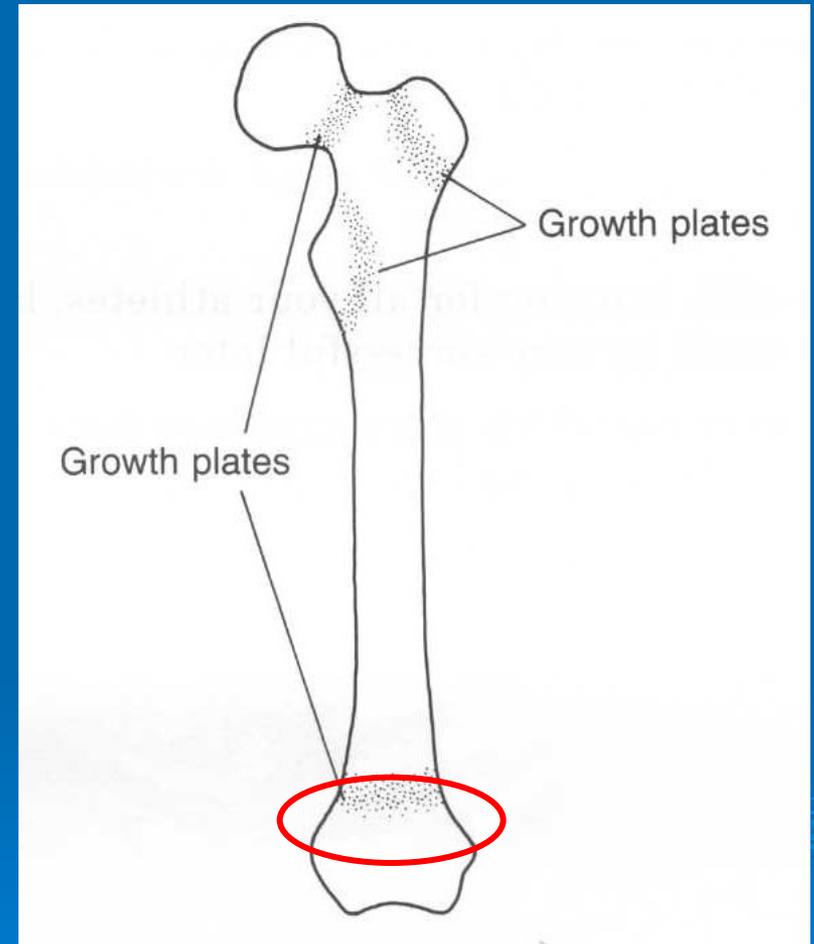
# Как происходит рост?

Различные части тела растут по-разному в различное время.



# Рост костей

- Кость растет в длину и в размере в особых зонах, которые называются «пластинами роста»
- В период роста эти пластины находятся там, где костные клетки наиболее активны
- Если эти зоны перегружены, это может привести к травме.



Пластины роста бедренной кости – (femur).

## Пожелания тренеру

- Думайте о периодах роста больше, чем о возрасте
- Думайте, как изменение пропорций тела будет влиять на результат
- Помогайте детям понять, какие изменения происходят в их организме в процессе роста
- Оценивайте уровень достижений спортсменов в соответствии с уровнем физического развития и росто-весовых характеристик
- Учитывайте потенциал всех своих учеников – дети с поздним развитием могут быть очень успешными позднее
- Не используйте упражнения, которые дают большую нагрузку на растущие части тела в период максимального роста.

# Сенситивные периоды - девочки

Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6					
7	Kids' Athletics	skill window	speed window 1		
8					
9					
10					
11					
12	Multi-Events				
13			speed window 2	strength window 1	aerobic window
14	Event Group Development			strength window 2	
15					
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					

# Сенситивные периоды - мальчики

Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6		skill window			
7	Kids' Athletics			speed window 1	
8					
9					
10					
11					
12	Multi-Events				
13			speed window 2		aerobic window
14	Event Group Development				
15				strength window	
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					

Черкашин В.П.

# МНОГОЛЕТНЕЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

