

# Система многолетней спортивной подготовки

к модулю 6.

Многолетняя спортивная подготовка в ИВС.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Проблемы многолетней спортивной подготовки
2. Этапы многолетней спортивной подготовки
3. Критерии перехода от одного этапа к другому

# Основные проблемы многолетней подготовки спортсмена

- длительность процесса (физическая, психологическая, социальная, финансовая проблемы)
- проблемы спортивного отбора на этапах спортивной подготовки
- постановка целей и задач на каждом этапе многолетней спортивной подготовки
- соответствие средств и методов тренировки возрастным особенностям организма
- подбор наиболее эффективных средств и методов ОФП и СФП
- оптимальный переход от одного этапа к другому в системе многолетней спортивной подготовки

# Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно закона о ФКиС и нормативов спортивных школ)

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап;
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

# Этапы многолетней спортивной подготовки (более подробная дифференциация)

- Этап предварительной подготовки
- Этап начальной спортивной подготовки
- Этап спортивной специализации
- Этап углубленной спортивной специализации
- Этап спортивного совершенствования
- Этап высшего спортивного мастерства
- Этап спортивного долголетия
- Ветеранский спорт

## Этап предварительной подготовки (спортивно-оздоровительный)

- охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:
- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.
- Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

# Этап начальной спортивной специализации (начальной подготовки)

- Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.
- Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.
- Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.
- Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

## Этап углубленной специализации в избранном виде (учебно-тренировочный этап)

- приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.
- Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.
- На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

# Этап спортивного совершенствования

совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

# Этап высшего спортивного мастерства

-достижения максимального спортивного результата (его пика в спортивной карьере)

-стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

Как правило – мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Возраст не ограничен (главное результат!)

Но в большинстве видов спорта, как правило, длится до 30 лет.

Существует множество исключений.

# Основные критерии соответствия, перехода и распределения этапов подготовки спортсменов

- возраст (возрастная группа);
- продолжительность занятий видом (видами) спорта;
- спортивный результат.

## Возрастные зоны спортивных достижений в процессе подготовки спортсменов

- 1) зона первых успехов;
- 2) зона оптимальных способностей;
- 3) зона высоких достижений.

В большинстве видов спорта возрастные рамки для высших достижений стабильны. Путь от новичка до мастера спорта длится 8-10 лет.

Но не стоит забывать, что в зависимости от специфики вида спорта и индивидуальности спортсмена, режима тренировок и условий жизни, возможны небольшие отклонения от представленных возрастных зон.

К примеру, в легкой атлетике женщины быстрее достигают высших спортивных результатов, чем мужчины. Также, у спринтеров и прыгунов короче путь к достижению мастера спорта, чем у ходоков или стайеров.

Одаренные спортсмены могут достичь больших успехов уже через 4 — 6 лет после начала серьезных тренировок.