



Тема 3
Система
многолетней
подготовки
спортсменов в
спорте
(2 часа)



Рассматриваемые вопросы

1. Основные положения системы многолетней подготовки спортсменов
2. Этапы системы многолетней подготовки
 - 2.1 Этап начальной подготовки. Цель, задачи, содержание этапа НП
 - 2.2 Этап предварительной базовой подготовки. Цель, задачи, содержание этапа
 - 2.3 Этап специализированной базовой подготовки. Цель, задачи, содержание этапа
 - 2.4 Этап подготовки к высшим достижениям. Цель, задачи, содержание
 - 2.5 Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Цель, задачи, содержание этапа
 - 2.6 Этап сохранения спортивных достижений. Цель, задачи, содержание этапа



Глоссарий

Подготовка – процесс, действие, принятие мер в ожидании чего-либо ...

Подготовленность – результат подготовки

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова под физическим развитием понимают антропометрические показатели (рост, вес, окружность-объем грудной клетки, размер стопы ЖЕЛ и т.п.)..

Система - (от греческого слова, обозначающего нечто целое, составленное из частей) — множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определённую целостность, единство.



Этапы многолетней подготовки спортсмена



Основные положения системы многолетней подготовки спортсменов

- Наличие единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Удельный вес объема средств специальной подготовки возрастает по отношению к общему объему.



Продолжение

- Поступательное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла на этапе подготовки следует начинать и завершать на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
- Строгое соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена на всех этапах многолетней системы подготовки
- Одновременное развитие двигательных способностей спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных способностей в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.



Цель этапа НП: разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники.



Задачи этапа НП

- укрепление здоровья детей;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.



Преимущественная направленность этапа НП характеризуется:

- разнообразием упражнений и способов их выполнения;
- широким применением подвижных игр различной направленности;
- незначительными физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного материала;
- формирование разносторонней технической базы за счет использования двигательных действий различных видов спорта.
- формирование основ техники ИВС

Такой подход – основа последующего технического совершенствования.



Годовой объем работы в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом.

Если, например, ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6—7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого из них (до 200 ч.). Если же будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например в 9—10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5—2 лет, а объем работы, с учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигнуть 250 ч в течение года.



**Цель этапа предварительной базовой подготовки:
формирование устойчивого интереса юных
спортсменов к целенаправленной многолетней
спортивной подготовке.**



Задачи этапа предварительной базовой подготовки

- разностороннее развитие физических возможностей организма;
- укрепление здоровья юных спортсменов;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации).



Преимущественная направленность этапа предварительной базовой подготовки

- ❖ Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.
- ❖ Разносторонняя подготовка занимает доминирующее положение в сравнении с объемом упражнений, направленных на специальную подготовку.
- ❖ Техническое совершенствование, уже в большей степени чем на предыдущем этапе строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации



Продолжение

- ❖ Преимущественная направленность на воспитание тех физических качеств, которые, в силу возрастного развития организма, эффективно поддаются педагогическому воздействию
- ❖ Физическая нагрузка должна соответствовать возросшим возможностям детского организма
- ❖ В результате работы на этом и последующем этапе юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих десятков специально-подготовительных упражнений. Такой подход в дальнейшем обеспечит ему умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности.



Этап специализированной базовой подготовки



Цель этого этапа - создание предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов на следующем, самом сложном этапе многолетней тренировки.

Поэтому очень важно создать прочный фундамент специальной подготовленности и сформировать устойчивую мотивацию к достижению высокого мастерства.

Задачи этапа специализированной базовой подготовки

- Совершенствование техники ИВС и специальных физических качеств
- Повышение уровня подготовленности
- Накопление соревновательного опыта в ИВС
- Совершенствование волевых качеств
- Создание всесторонних предпосылок для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе



Преимущественная направленность этапа специализированной базовой подготовки

- В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной
- Определяется предмет будущей спортивной специализации (либо амплуа)
- Создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе (за счет увеличения объема и интенсивности нагрузки)



Этап подготовки к высшим достижениям

Цель: достижение максимальных результатов в
ИВС



Основная задача этапа —

максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.



Преимущественная направленность этапа подготовки к высшим достижениям

- Совершенствование техники ИВС и специальных физических качеств
- Повышение тактической подготовленности
- Освоение высоких тренировочных нагрузок
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации
- Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности



Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

Цель этапа: изыскать возможности для дальнейшего повышения мастерства и роста спортивных результатов



Основная задача этапа — изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.



Этап сохранения спортивных достижений

Преимущественная направленность спортивной деятельности спортсмена на данном этапе заключается в стремлении сохранить ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы.

Одновременно большое внимание уделяется совершенствованию технического мастерства, повышению психической готовности, устранению частных недостатков в уровне физической подготовленности.

Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.



Этап ухода из спорта (самостоятельно)

Цель:

Задачи:

Преимущественная направленность деятельности спортсмена:

Рекомендуемая литература:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- М.: Советский спорт, 2005.- 820с
2. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры.- М.; ФиС.- 1991
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высших учебных заведений.- М.: Издат. Центр «Академия», 2004.- 480с.
4. Программа по дисциплине «Теория и методика ИВС» для специальности 5В010800– Физическая культура и спорт



Экспресс - опрос

- Подготовка спортсмена — это..
- Результатом физической подготовки является ...
- Основным критерием эффективности многолетней подготовки является...
- Цель этапа НП -
- Преимущественная направленность этапа МРИВ ...



Благодарю за внимание!

