



ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕКЦИЯ 10:

**ТЕМА: «МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ. ПРИНЦИПЫ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

Цель лекции: Сформировать знания о построении многолетней тренировки, ознакомить со структурой, этапами и факторами многолетней подготовки спортсменов и с принципами спортивной и тренировки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, физическая подготовленность

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Общая характеристика многолетней тренировки
2. Содержание тренировки на этапах многолетней подготовки спортсмена
3. Принципы спортивной тренировки

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

ФАКТОРЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ:

Среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах;

Индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и во многом связанных с ними темпы роста спортивного мастерства;

Оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

Возраста, в котором спортсмен начал занятия, когда он приступил к специальной тренировке;

Структура соревновательной деятельности и подготовленность спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты;

Закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных систем;

Содержания тренировочного процесса – состава средств и методов, динамики нагрузок, применения дополнительных факторов

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ:

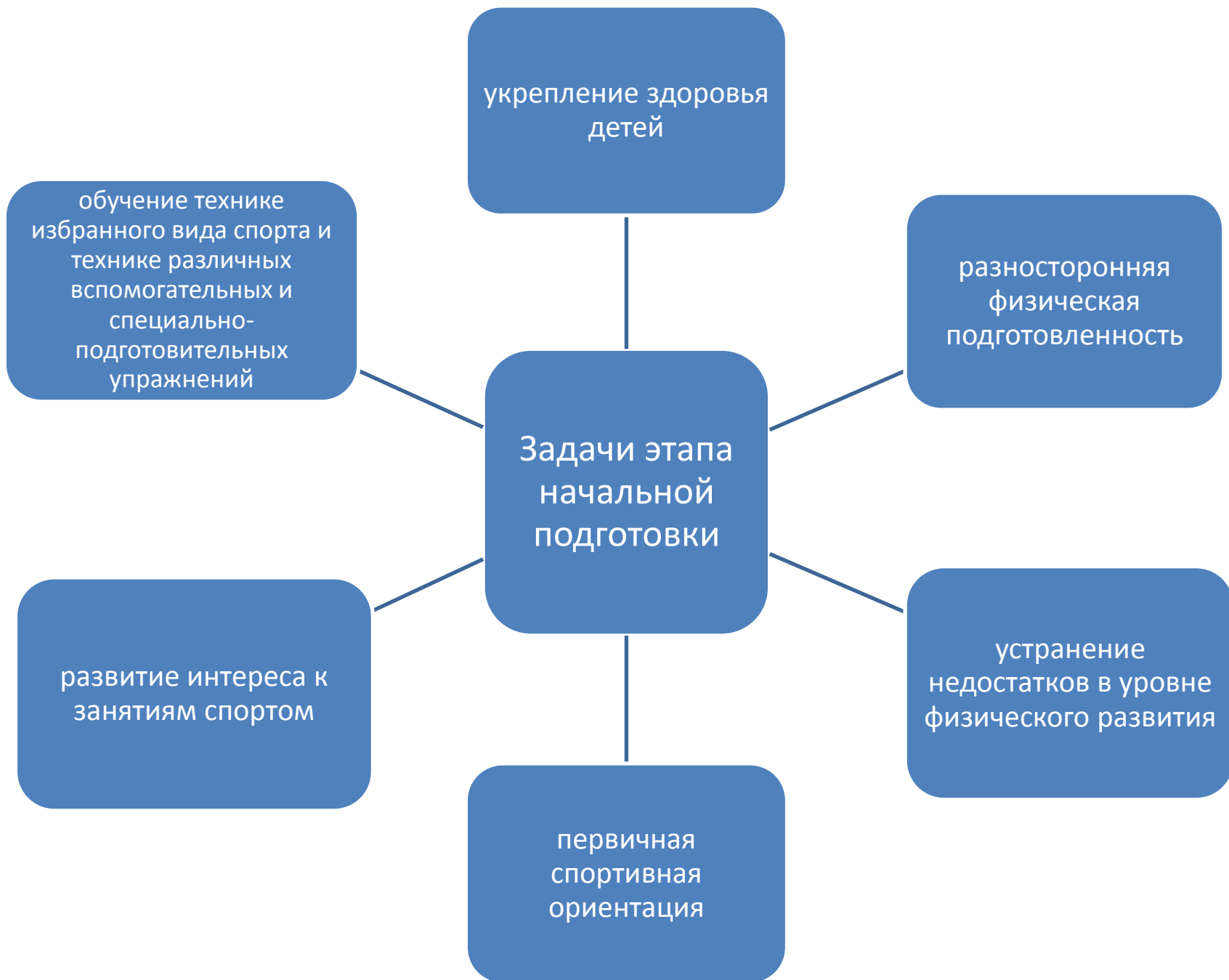
Начальной подготовки

Общей базовой подготовки

Специализированной базовой подготовки

Максимальной реализации возможностей (первых больших успехов)

Спортивного долголетия



Подготовка юных спортсменов

разнообразие средств и методов

широкое применение игрового метода

формирование устойчивого интереса к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию

освоение многообразных подготовительных упражнений

развитие физических качеств и формирование двигательных навыков специализации в избранном виде спорта

Тренировочные занятия проводятся 2 — 3 раз в неделю, продолжительностью 30—60 мин

Объем работы 4-6 часов в неделю и 280-310 часов в год

Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 70/30

Задачи этапа общей базовой подготовки

разностороннее
развитие
физических
возможностей
организма

укрепление
здоровья юных
спортсменов

устранение
недостатков в уровне
их физического
развития и физической
подготовленности

создание
двигательного
потенциала

формирование
устойчивого
интереса

Подготовка юных спортсменов

Формирование устойчивого интереса к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию

Разносторонняя подготовка при небольшом объеме специальных упражнений

освоение разнообразного материала вида спорта

Развитие быстроты, координационных способностей и гибкости

Освоение техники специально-подготовительных упражнений

Наращивание общего объема и интенсивности тренировки

Объем работы достигает 15 часов в неделю и 700-800 часов в год

Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 60/40

совершенствование
техники избранного
вида спорта и
специальных
физических качеств

повышение уровня
подготовленности

совершенствование
волевых качеств

Задачи этапа
специализиро
ванной
базовой
подготовки

подготовка к
соревнованиям и
успешное участие в
них

накопление
соревновательного
опыта в избранном
виде спорта

Подготовка юных спортсменов

общая и вспомогательная подготовка

широкое применение упражнений из смежных видов спорта

Совершенствование техника

Повышение функционального потенциала организма спортсмена

Повышение объема нагрузок специальной направленности

Объем работы достигает 18-21 часов в неделю и до 1000 часов в год

Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 50/50

максимальное
использование
тренировочных средств,
способных вызвать
бурное протекание
адаптационных
процессов

совершенствование
техники избранного
вида спорта и
специальных
физических качеств

Задачи этапа
максимально
й реализации
возможностей

совершенствование
соревновательного
опыта и психической
подготовленности

достижение спортивных
результатов,
характерных для зоны
первых больших
успехов в данной
специализации
(норматива МС)

повышение
тактической
подготовленности

Подготовка спортсменов

Увеличение доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы

возрастает соревновательная практика

Максимальные суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы

Занятия с большими нагрузками

Интенсивные тренировочные нагрузки

Достижение уровня МС или МСМК за счет углубленной специализации

Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 35/65

```
graph TD; A((Задачи этапа спортивного долголетия)) --> B((добиться прогресса и удержать спортивные результаты)); A --> C((изыскать скрытые резервы организма спортсмена)); A --> D((обеспечить проявление скрытых резервов организма в тренировочной и соревновательной деятельности));
```

Задачи этапа спортивного долголетия

добиться прогресса и удержать спортивные результаты

изыскать скрытые резервы организма спортсмена

обеспечить проявление скрытых резервов организма в тренировочной и соревновательной деятельности

Подготовка спортсменов

Повышение эффективности и качества тренировочного процесса

Изыскание индивидуальных резервов роста мастерства

Изменение средств и методов тренировки, применение комплексов упражнений, не использовавшихся ранее

Тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена

Высокая степень индивидуализации подготовки спортсмена

Объем работы до 32 часов в неделю и 1500 часов в год

Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 30/70

Дополнительно выделяют:

Этап сохранения высшего мастерства


Этап постепенного снижения достижений

Этап ухода из спорта высших достижений

Длительность этапов многолетней подготовки

	Этапы					
	Предварительная подготовка	Начальная специализация	Углубленная специализация	Спортивное совершенствование	Высшие достижения	Сохранение достижений
Годы занятий	1-3	4-5	6-7	8-10	До 12	-

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Направленность на максимально возможные достижения

The diagram consists of two vertical columns of five blue rectangular boxes each. Each box is connected to a white circle by a thin blue line. The circles are arranged in a slightly curved path. The text in the boxes is white and centered.

углубленная специализация и индивидуализация

Единство общей и специальной подготовки

Непрерывность тренировочного процесса

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Волнообразность и вариативность нагрузок

Цикличность тренировочного процесса

Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Охарактеризуйте спортивную тренировку, как многолетний процесс подготовки спортсменов.
2. Назовите этапы многолетней подготовки спортсменов. Дайте их краткую характеристику.
3. Объясните, что представляют собой принципы спортивной тренировки?
4. Перечислите принципы построения многолетней спортивной подготовки и охарактеризуйте их.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!