Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Пример №1

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), из которых: 46 недель – тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам.

Программа предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Основными формами тренировочного процесса в являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

В основу подготовки ставится годичный тренировочный цикл, который в соответствии с закономерностями развития спортивной формы делится на три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов.

Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки;
- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства;
- этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

<u>этап начальной подготовки:</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика».

<u>тренировочный этап (этап спортивной специализации):</u>

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «легкая атлетика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

<u>этап совершенствования спортивного мастерства:</u>

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и

психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Пример №2

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), из которых: 46 недель – тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8-10 лет подготовки юных волейболистов с 9 до 19-летнего возраста.

- начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- спортивного совершенствования.

Каждый этап имеет свою продолжительность и направлен на решение определённых задач.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки волейболистов характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приёмам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приёмов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объёма выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Процесс подготовки спортсменов можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль подготовки.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учёта следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (Таблица №1). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше

Таблица №1

Этап многолетней подготовки	**Длительность этапа**	**Преимущественная направленность тренировки**
Начальной	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития.

подготовки		Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств.
Тренировочный этап (начальной спортивной специализации)	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники волейбола и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях разного уровня. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация).
Тренировочный этап (углубленной специализации)	3 года	Совершенствование техники волейбола и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спорте. Совершенствование волевых качеств
Этап спортивного совершенствования	2 года	Совершенствование техники 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