

Влияние современных методологических принципов в спорте на выстраивание системы отбора и подготовки спортивного резерва

***С.Л.Садырин,
Генеральный директор СДЮСШОР
«Красноярск», к.пед.н., доцент***

Принципы спортивной подготовки представляют собой педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.



Общие принципы системы физического воспитания

Связи физического воспитания с
трудовой и военной практикой

Всестороннего развития личности

Оздоровительной направленности
физического воспитания

Принципы обучения и тренировки

Сознательности и активности

Наглядности

Систематичности

Прочности

Научности

Доступности и индивидуализации

Принципы спортивной тренировки

Направленность к высшим достижениям

Единство общей и специальной подготовки

Непрерывность тренировочного процесса

Волнообразность тренировочной нагрузки

Цикличность тренировочного процесса

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Методические положения системы многолетней подготовки спортсменов:

целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству

соразмерность и рациональные соотношения развития основных физических качеств

перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства

основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход



Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному виду спорта.

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).



**1 этап – отбор в группы
начальной подготовки**

**2 этап – отбор в группы
спортивной специализации**

Этапы спортивного отбора

**3 этап – комплектование
групп спортивного
совершенствования**

**4 этап – комплектование групп
спортивного
совершенствования**

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Этапы спортивной подготовки | Баскетбол | Волейбол | Регби | Футбол | Хоккей |
|--|-----------|----------|-------|--------|--------|
| Начальной подготовки | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 |
| Спортивной специализации | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 14 | 14 | 15 | 13 | 13 |
| Высшего спортивного мастерства | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 |

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Этапы спортивной подготовки | Баскетбол | Волейбол | Регби | Футбол | Хоккей |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Начальной подготовки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Спортивной специализации | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений |
| Высшего спортивного мастерства | Без ограничений |

Этап начальной подготовки

- обучение основам техники двигательных действий;
- формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса

Этап спортивной специализации

- формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса

Тренировочный процесс на различных этапах подготовки

Этап спортивного совершенствования

- совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса

Этап высшего спортивного мастерства

- подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд РФ
- совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

| Физические качества | Баскетбол | Волейбол | Регби | Футбол | Хоккей |
|-----------------------------|-----------|----------|-------|--------|--------|
| Скоростные способности | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Координационные способности | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Выносливость | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Мышечная сила | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Телосложение | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Гибкость | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 4 - 6 |
| Техническая подготовка (%) | 35 - 45 | 35 - 45 | 26 - 34 | 18 - 23 | 13 - 17 | 13 - 17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 13 - 17 | 9 - 11 |
| Технико-тактическая (%) | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 - 39 | 35 - 45 | 39 - 51 |
| Участие в соревнованиях (%) | 5 - 8 | 5 - 8 | 5 - 8 | 5 - 8 | 10 - 15 | 10 - 15 |

Заключение:

- 1. Ведущий компонент спортивной подготовки - формирование личности спортсмена, обладающего высоким нравственным и духовным потенциалом.**
- 2. Важным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.**
- 3. Преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, поступательный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней подготовки.**

Заключение:

- 4. Опережающий рост спортивно-технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе**
- 5. Формирование у юных спортсменов устойчивой потребности и позитивной мотивации в занятиях спортом**
- 6. Комплексное использование в процессе спортивной подготовки принципов спортивной тренировки в единстве с общими принципами педагогики и физического воспитания**

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

