

# **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	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений	Без ограничений	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!

