

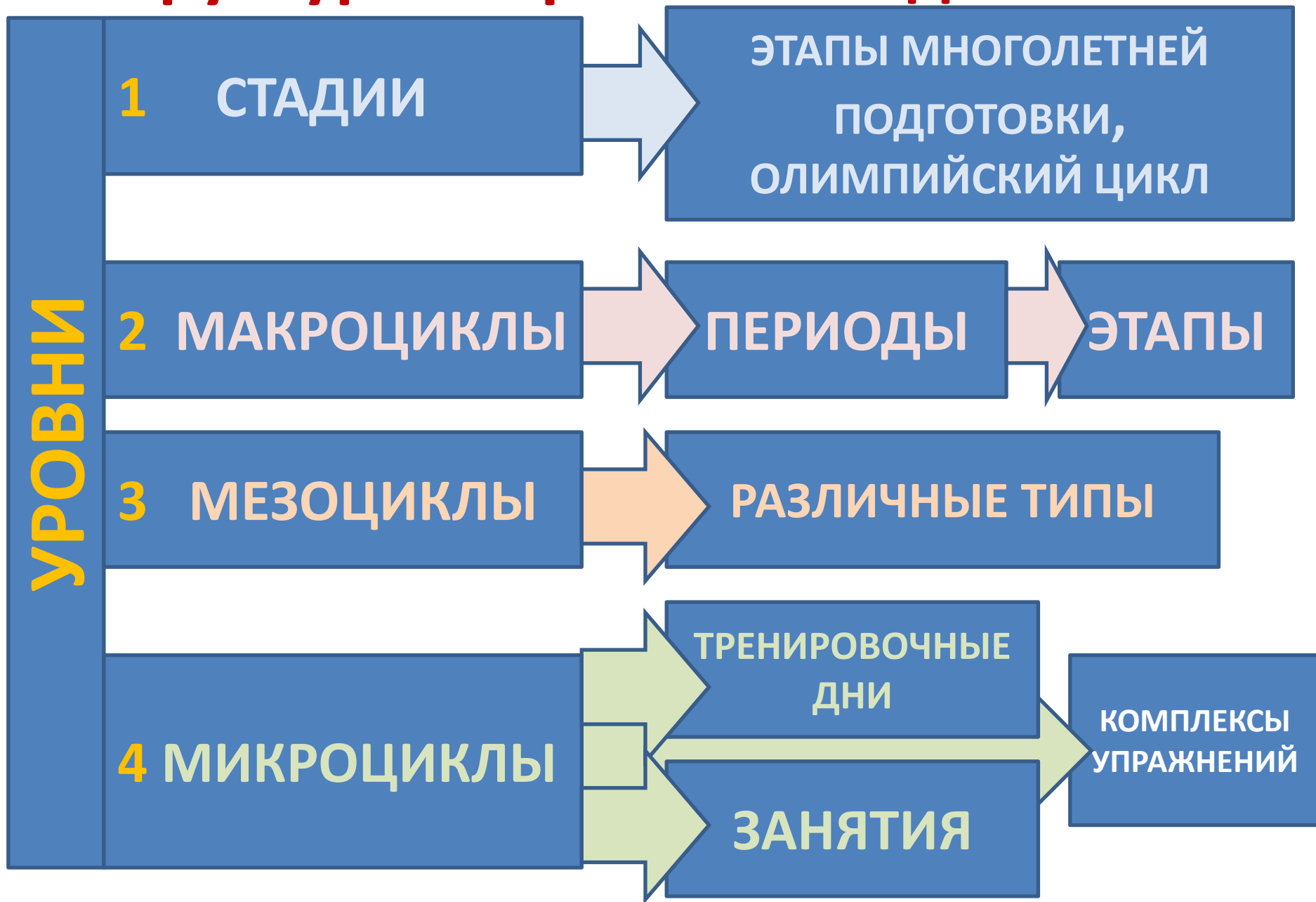
# Периодизация спортивной тренировки

**Периодизация** - это построение спортивной подготовки как целостного *многолетнего* процесса, обеспечивающего *преемственность и взаимодействие эффектов* различных элементов тренировочного и соревновательного процессов, позволяющего спортсмену достичь *максимально доступных результатов* и продемонстрировать их на *главных соревнованиях*

# Характеристики структуры спортивной подготовки

- порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств и методов, отношением общей и специальной подготовки)
- соотношение параметров тренировочных и соревновательных нагрузок (объема и интенсивности)
- последовательность различных звеньев процесса

# Структура спортивной подготовки



# Стадии спортивной подготовки (Платонов В.Н.)

## **1 стадия** – становления высшего спортивного мастерства

### Этапы:

- **начальной подготовки**
- **предварительной базовой подготовки**
- **специализированной базовой  
подготовки**
- **подготовки к высшим достижениям**

## **2 стадия** - развития и реализации высшего спортивного мастерства

### **Этапы:**

- максимальной реализации  
индивидуальных возможностей
- сохранения высшего спортивного  
мастерства
- постепенного снижения  
достижений

# **Стадии спортивной подготовки (Курамшин Ю Ф.)**

## **1. Стадия базовой подготовки**

**Этапы:**

- Предварительной подготовки
- Начальной специализации

## **2. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей**

**Этапы:**

- Углубленной специализации
- Спортивного совершенствования
- Высших достижений

## **3. Стадия спортивного долголетия**

**Этапы:**

- Сохранения достижений
- Поддержания тренированности

# СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ (Курамшин Ю.Ф.)

Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей		Спортивного долголетия	
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленного спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание общей тренированности
Примерная продолжительность (лет)	<b>1-3</b>	<b>2-3</b>	<b>2-4</b>	<b>4-5</b>	<b>4-6</b>	<b>-</b>
Группа обучения в СДЮШОР и ШВСМ	Начальной подготовки	Учебно-тренировочные	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства		



**Многолетняя подготовка –  
эффективное использование  
задатков и способностей  
спортсмена и демонстрация  
наивысших результатов в  
оптимальной возрастной зоне,  
обеспечение продолжительности  
спортивной карьеры**

# Возрастные границы этапов многолетней подготовки (Озолин Н.Г.)

Виды спорта	Начало	Высшие достижения
Требующие искусства движений (худ. гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и т. п.)	7-11 лет	с 17 лет
Требующие искусства движений при проявлении силы и выносливости(спорт. гимнастика, акробатика, слалом и т. п.)	9-13	с 18
Требующие проявления быстроты и силы (спринт, т. атлетика, л/а прыжки и т. п.)	10-12	с 18
Требующие проявления выносливости (л/а бег, лыжный, велосипедный спорт, гребля и т. п.)	12-15	с 20
Требующие искусства движений при проявлении силы, быстроты и выносливости(спортивные игры, единоборства)	10-13	с 18
Плавание	5-8	с 15

# **Цели** **спортивной деятельности на этапах спортивной** **подготовки**

<b>Этап</b>	<b>Цели</b>
<b>Предварительной подготовки</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие интереса к занятиям спортом.</li><li>2. Первичная спортивная ориентация</li><li>3. Общая базовая подготовка</li></ol>
<b>Начальной специализации</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Уточнение предмета будущей специализации</li><li>2. Начало углубленной тренировки в избранном виде спорта</li><li>3. Специальная базовая подготовка</li></ol>
<b>Углубленного спортивного совершенствования</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Увеличение доли специальной подготовки и соревновательной практики</li><li>2. Освоение высоких нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям и требованиям спортивного мастерства</li><li>3. Достижение высоких результатов с учетом возрастных особенностей</li></ol>

<b>Высших достижений</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствование спортивного мастерства за счет повышения уровня специальной подготовленности</li><li>2. Индивидуализация тренировочного процесса</li><li>3. Освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок</li><li>4. Достижение абсолютно высоких результатов</li></ol>
<b>Сохранения достижений</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Постепенное ограничение тренировочных нагрузок</li><li>2. Повышение тренированности и уровня результатов за счет рационализации тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li></ol>
<b>Поддержание общей тренированности</b>	Переключение на деятельность оздоровительно-рекреативного характера

# **Примерная общая продолжительность многолетней подготовки**

**7-8 до 10-12 лет - планомерная  
подготовка к высшим результатам**

**10-15 и более лет – участие в  
соревнованиях с параллельной  
подготовкой, обеспечивающих  
дальнейший рост и сохранение  
достижений**

# **Факторы, влияющие на рациональность построения многолетней спортивной подготовки**

- Оптимальность возрастных границ, в пределах которых достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта**
- Продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов**

**•Преимущественная направленность тренировки на каждом этапе многолетней подготовки**

**•Паспортный возраст, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологический возраст, в котором началась специальная тренировка**

**•Индивидуальные особенности спортсмена и темпы его мастерства**

Организация многолетнего процесса спортивной подготовки должна обеспечить *усложнение программы подготовки* от этапа к этапу.

Этот процесс носит название *интенсификации тренировочного процесса* на всем протяжении спортивного совершенствования



# **Направления интенсификации тренировочного процесса**

- **Увеличение суммарного объема работы**
- **Повышение степени специализированности подготовки в соответствии с этапом**
- **Увеличение количества тренировочных занятий в цикле**
- **Увеличение количества занятий избирательного характера с высокими нагрузками**

- **Введение дополнительных средств, увеличивающих степень воздействия основных средств**
- **Увеличение психического напряжения**
- **Включение средств, стимулирующих работоспособность и восстановительные процессы**
- **Включение соревновательной практики и условий, максимально к ней приближенной (интегральная подготовка)**

# Направленность соревнований на этапах многолетней подготовки

Этап подготовки	Цель	Результат соревнований
Начальный	Выявление исходного уровня	Выполнение нормативов, приобретение опыта
Предварительный базовый	Повышение результата	Выполнение нормативов
Специализированный базовый	Достижение заданного уровня достижений	Выполнение нормативов, место и результат в главных соревнованиях
Высших достижений	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях, рейтинг
Максимальной реализации	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях, рейтинг
Сохранения мастерства	Сохранение наивысшего результата	Место в отборочных и главных соревнованиях, рейтинг
Снижения достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях, рейтинг