

Этап начальной подготовки: текущее положение дел и пути повышения эффективности

к.биол.н., доцент
Колунин Евгений Тимофеевич

Проблемы:

1. Комплектование групп этапа начальной подготовки

Возрастные границы, рекомендуемые ФССП

Возрастные границы комплектования НП-1 в СШ

Минспорта России
от «30» ноября 2022 г. № 1091

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10

группа НП-1

Возраст
12
14
11
11
13
14
15
11
13
13
13
8
14
11
11

Отстающие в развитии физические способности занимающихся в спортивных школах г.Тюмени

Вид спорта	Физические способности
Легкая атлетика	координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость
Лыжные гонки	скоростные, скоростно-силовые
Велоспорт	скоростные способности, силовые, выносливость
Единоборства	гибкость, силовые
Командные игровые виды спорта	скоростные, силовые
Скалолазание	гибкость
Спортивная гимнастика	силовые, скоростно-силовые

ЗАМЕЧАНИЯ К ДОКУМЕНТАМ ПЛАНИРОВАНИЯ:

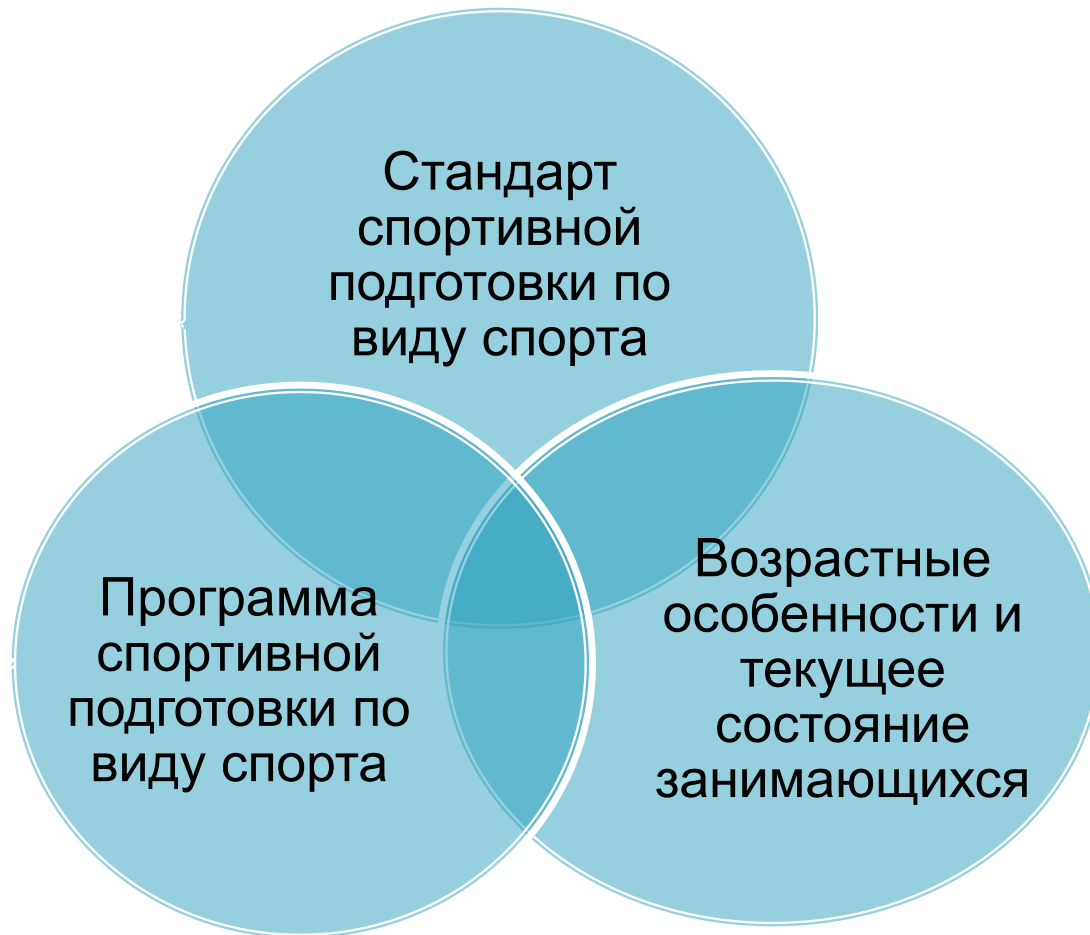
- Несогласованность отмеченных задач в плане мезоцикла и задач, решаемых в занятии в микроцикле;
- Недостаточно раскрываются средства и нагрузка при решении поставленной задачи;
- Подменяются понятия ОФП и СФП;
- В плане занятия отмечается много задач, что говорит о непонимании типа занятия и возможности решить все задачи.
- Чаще всего не описана величина применяемой нагрузки;
- В некоторых планах содержание деятельности повторяется из месяца в месяц.

Проблемные зоны морфофункционального состояния занимающихся по результатам диагностики АПК «Стань Чемпионом»

- ▶ Нарушения свода стопы $> 50\%$.
- ▶ Отклонения индекса массы тела $> 30\%$.
- ▶ Низкие показатели ДЖЕЛ $> 70\%$.
- ▶ Неблагоприятные типы вегетативной регуляции ССС $> 35\%$.



Основа для планирования спортивной подготовки занимающихся



Периоды планирования подготовки спортсменов:

1. Перспективное планирование на 4-5 лет и более.
2. Годовое или календарное планирование – на год.
3. Текущее планирование – на этап, период, месяц.
4. Оперативное планирование – на тренировочное занятие, недельный цикл.

Технология планирования подготовки спортсменов предусматривает ряд следующих операций:

Постановка цели

Прогнозирование спортивных достижений

Моделирование подготовленности спортсменов

Планирование системы соревнований

Содержание тренировки и факторы, повышающих их эффективность

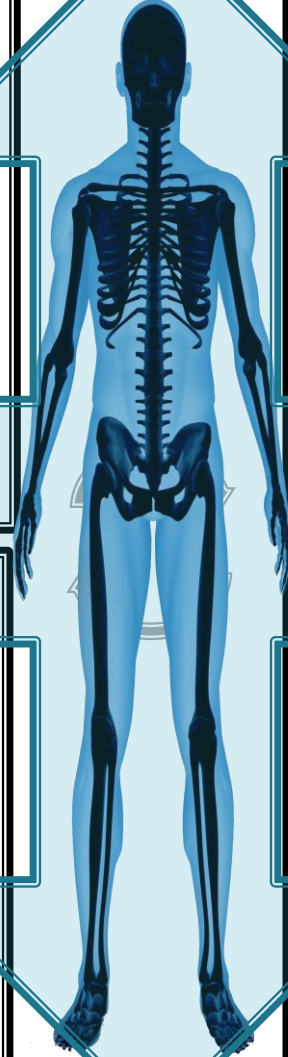
Моделирование подготовленности спортсменов

Физическая
подготовленность

Техническая
подготовленность

Морфофункциона
льное состояние

Индивидуально-
личностны
особенности
занимающегося



Задачи на этапе начальной подготовки

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Овладение основами техники выполнения различных физических упражнений в избранном виде спорта.
- Разносторонняя физическая подготовка.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Участие в массовых соревнованиях.
- Гармоничное развитие личности.
- Формирование мотивации к занятиям.

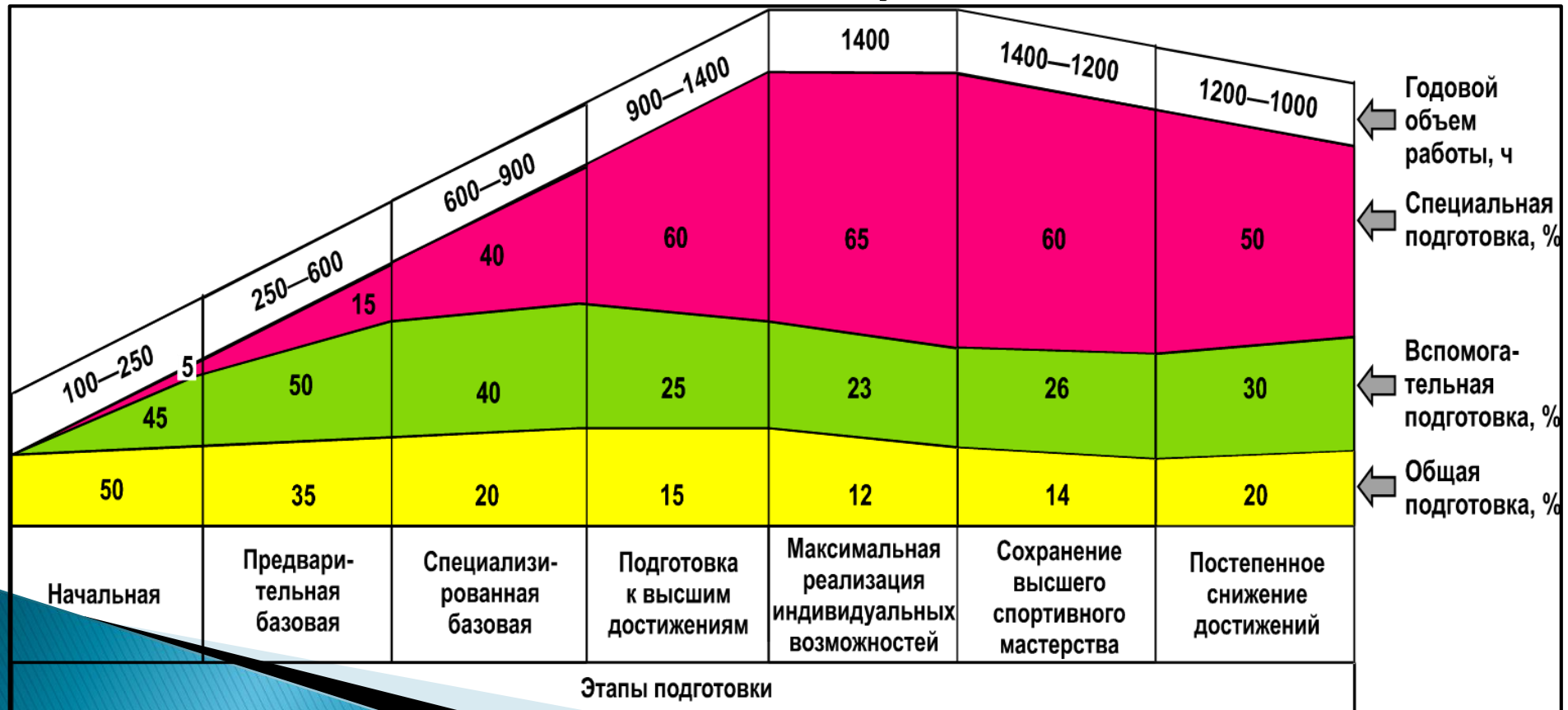
Основное правило физического воспитания и спортивной тренировки (В.К. Бальсевич)

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТЕКУЩЕМУ СОСТОЯНИЮ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА И СОРАЗМЕРЯТЬСЯ С ЕСТЕСТВЕННЫМ РИТМОМ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЕГО КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.

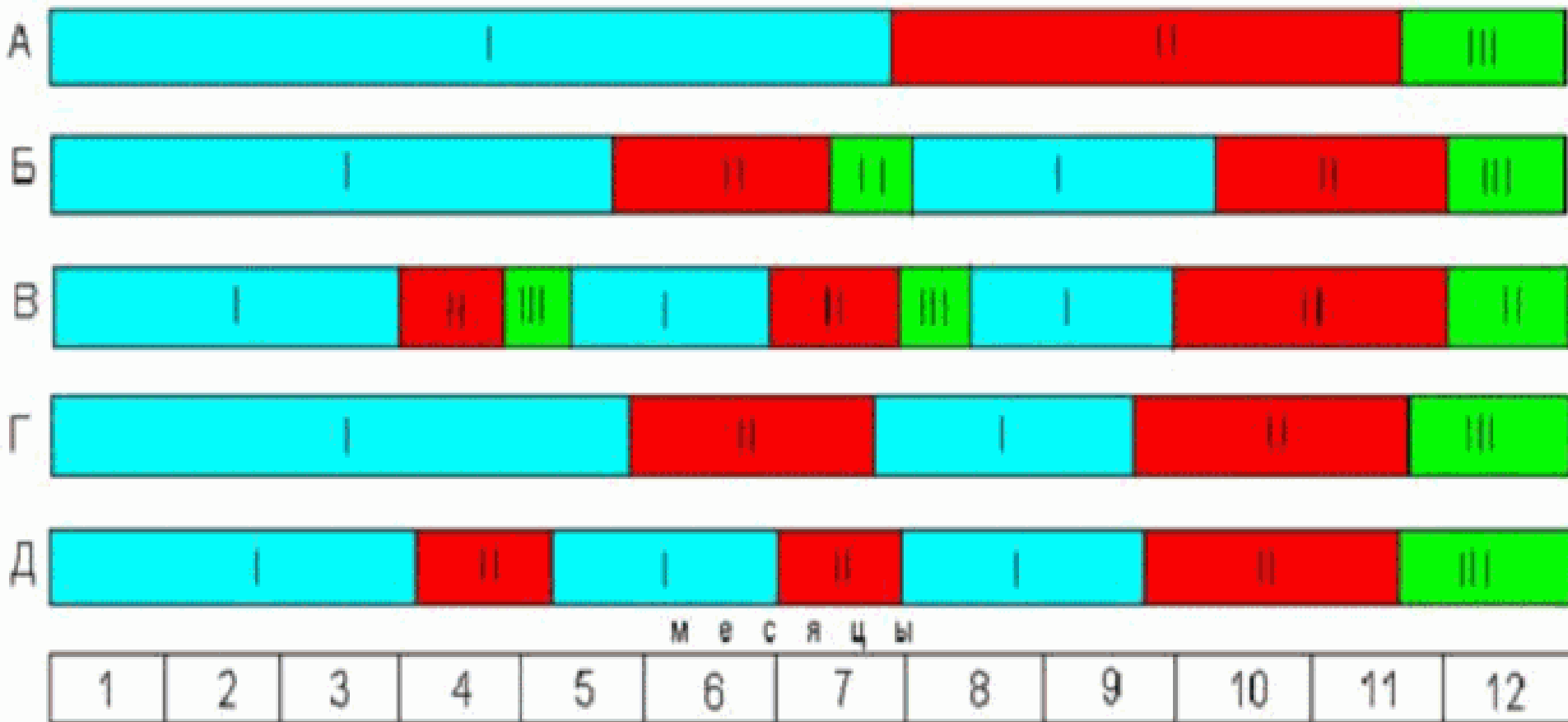
Обобщенные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Качества	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Ловкость				■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Быстрота							■	■	■	■	■	■					
Ск.-сил.								■	■	■	■						
Сила											■	■	■	■			
Выносл.												■	■	■	■	■	■

Примерное соотношение общей, вспомогательной и специальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования



Варианты годичного планирования тренировочного процесса



А - одноцикловое планирование; Б - двухцикловое планирование; В - трехцикловое планирование; Г - "сдвоенный" цикл; Д - "строенный" цикл; I - подготовительный период; II - соревновательный период; III - переходный период

Организационно-методические положения при разработке годовых планов и макроциклов:

- ▶ постепенное повышение общего объема тренировочных нагрузок;
- ▶ рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности;
- ▶ постепенное повышение интенсивности и сложности выполнения основных упражнений, ориентированных на воспроизведение в тренировочных занятиях режимов работы спортсмена, присущих соревновательной деятельности;
- ▶ возрастающее планирование объемов средств специальной физической подготовки;
- ▶ обеспечение вариативности тренировочных нагрузок по различным компонентам.

Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годичных тренировочных циклах с традиционной однопиковой организацией нагрузок



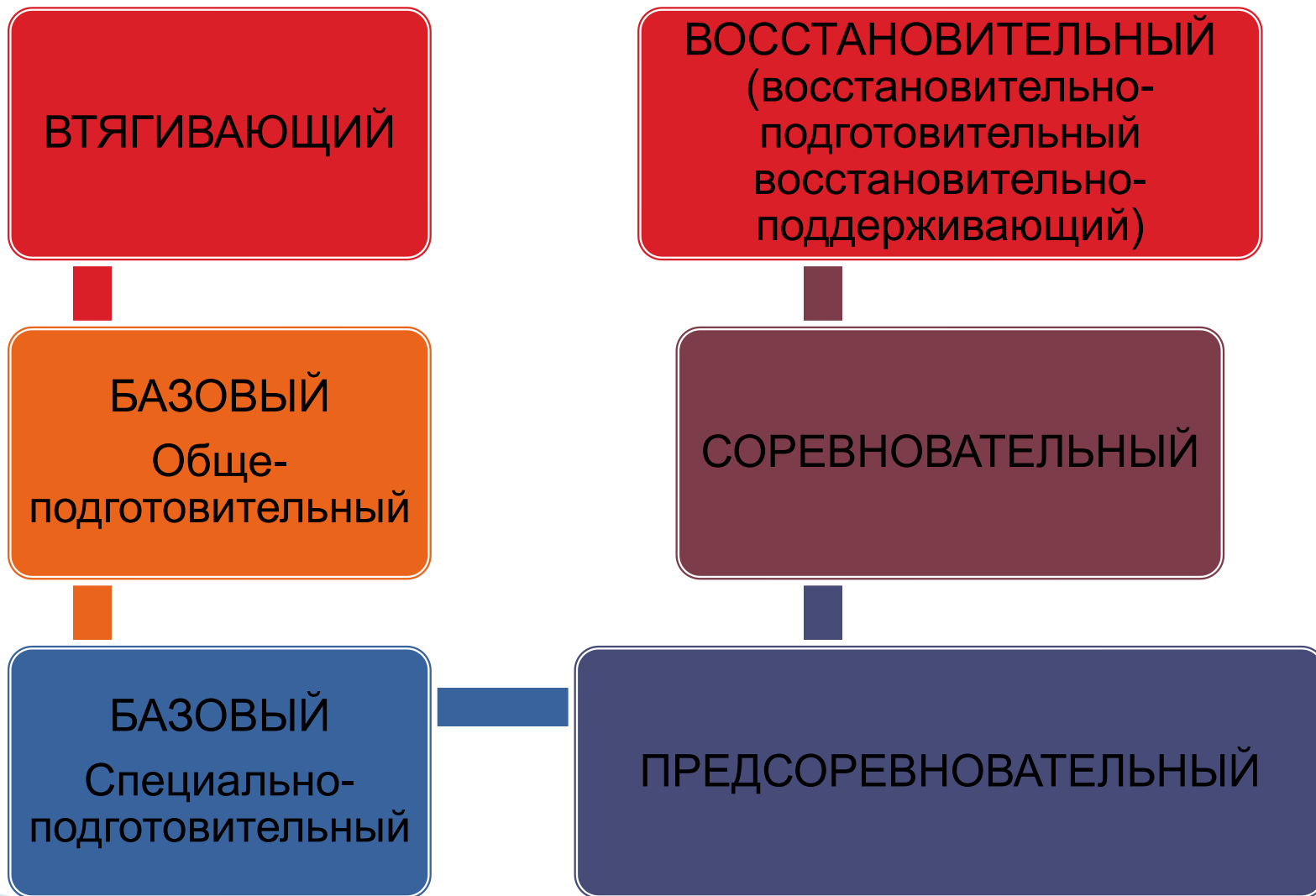
X XI XII I II III IV V VI VII VIII IX

Общеподготовительный этап			Спец.-подготовительный этап		Ранний сор. этап	Этап основных соревнований	Переходный период
Подготовительный период					Соревновательный период		

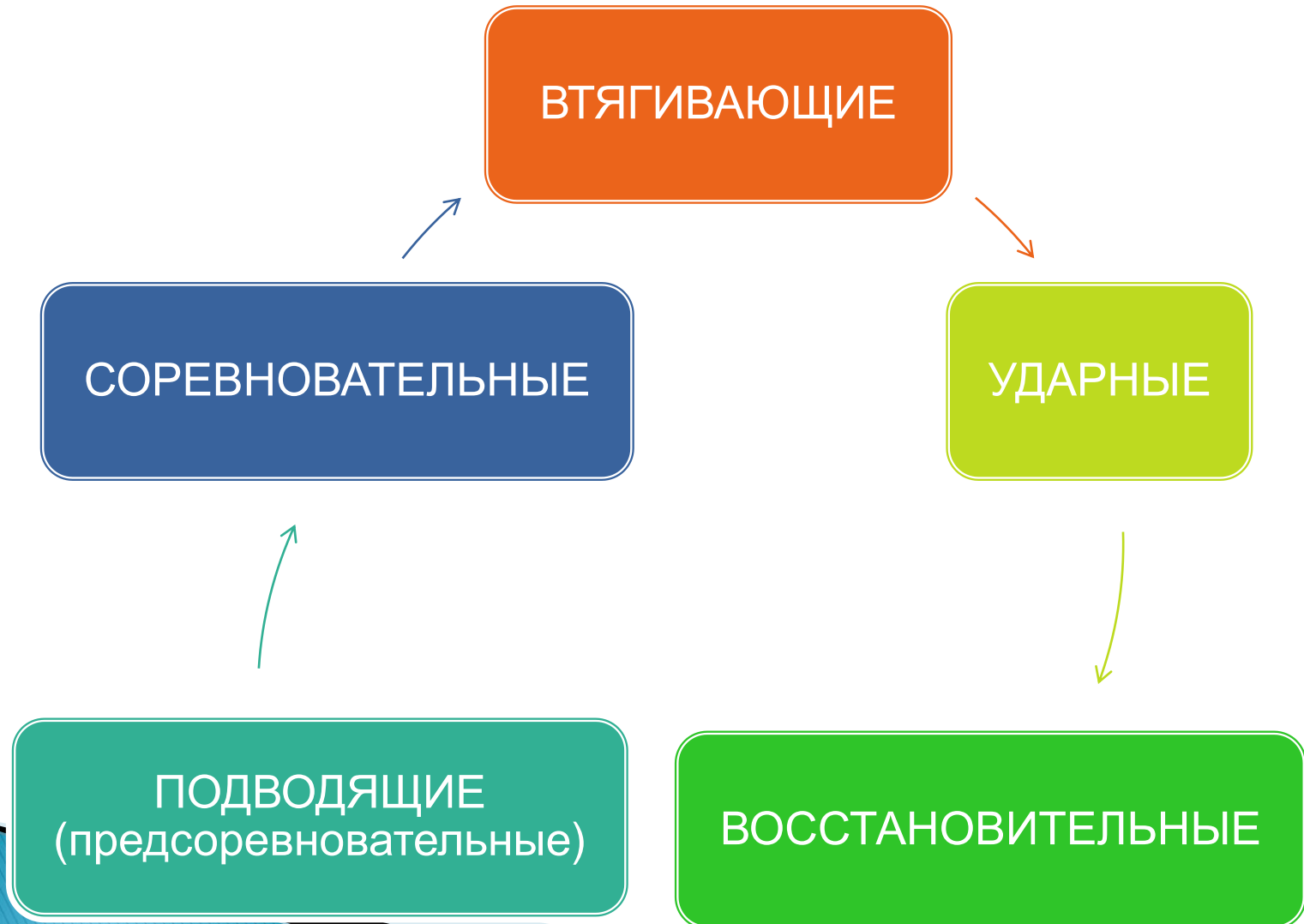
Научная и практическая обоснованность последовательности подбора средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле



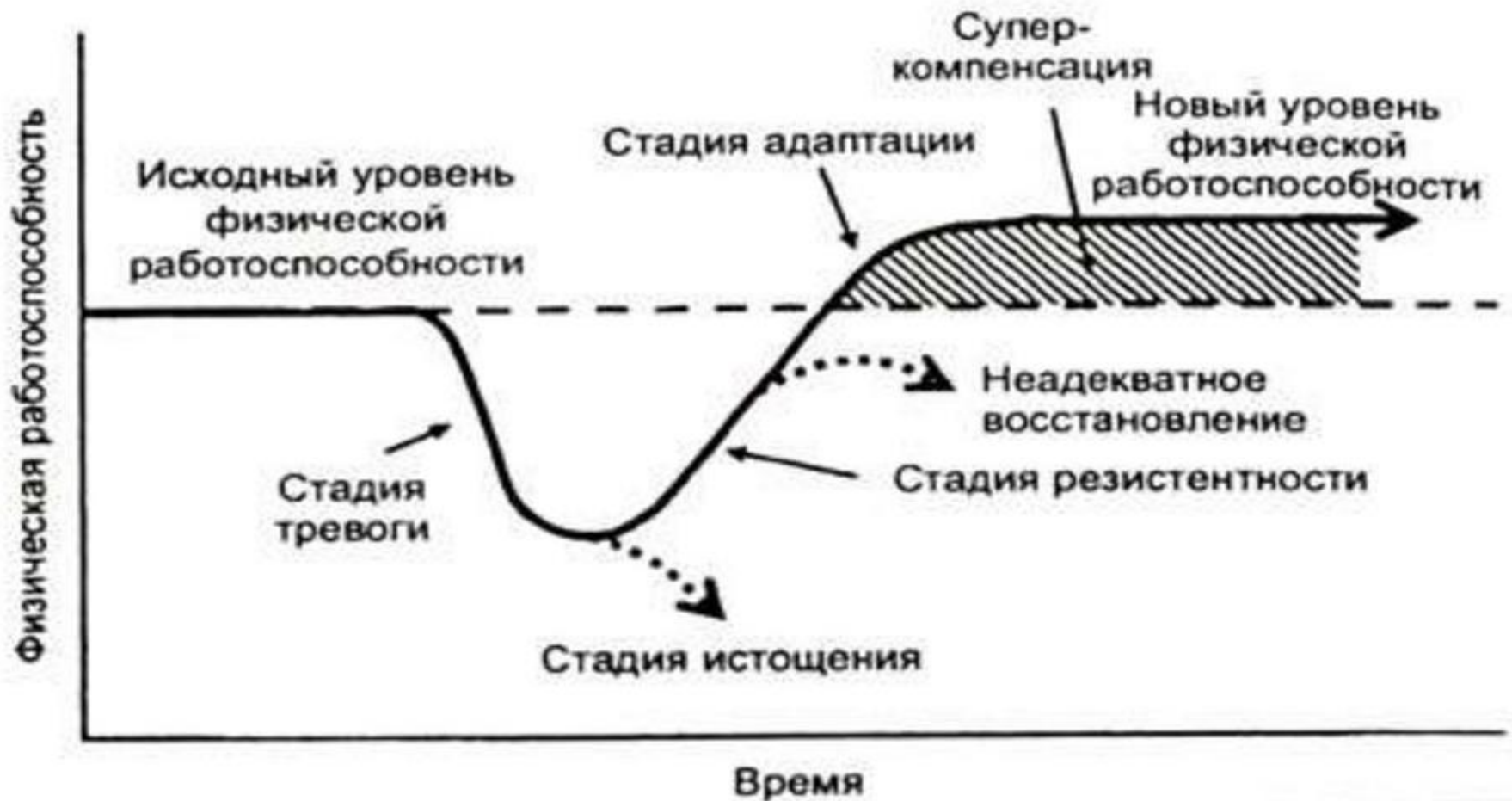
Мезоцикловое планирование



Микроцикловое планирование



Адаптация организма к физической нагрузке



Время восстановления организма после физической нагрузки

Тренировочные нагрузки		Восстановление показателей физической работоспособности		
Направленность	Величина	Скоростно-силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
Скоростно-силовая	Большая	36-48 час	12-24 час	6-12 час
	Значительная	18-24 час	6-12 час	3-6 час
	Средняя	10-12 час	3-6 час	1-3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Скоростная выносливость	Большая	12-24 час	36-48 час	6-12 час
	Значительная	6-12 час	18-24 час	3-6 час
	Средняя	3-6 час	10-12 час	1-3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Выносливость	Большая	4-6 час	24-36 час	60-72 час или до 5-7 суток*
	Значительная	2-3 час	12-18 час	30-36 час
	Средняя	до 1 час	6-9 час	10-12 час

Микроциклы для группы НП1 вид спорта: Дзюдо

Автор: Мохирев А.С.

МАУ ДО СШ Тура г.Тюмени

Недельные микроциклы ДЗЮДО группа НП-1	
Дни цикла/Приоритетные задачи	1 неделя тип микроцикла - втягивающий
Содержание тренировочного занятия	
1. вторник: 01.09.2020 Изучение, повторение элементов борьбы Развитие силовой способности	Теория - 15 мин. (Инструктаж по технике безопасности). Разминка - 30 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной вперед, ходьба на востан дых-я, чехорда пер на четвер-х втор- упор лежа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: в парах: "тачанки", "наездник", "мешки", "кенгуру", подягивание за ноги, перенос за пояс, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 40 мин. (Изучение удержания: отработка приёма в парах. Повторение падения с самостраховкой). ОФП - 5 мин. (подтягивание на кимано 3 раз).
2. четверг: 03.09.2020 Изучение, повторение элементов борьбы Совершенствование техники борьбы Развитие координации	Разминка - 25 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной вперед, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с группировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперед- спиной вперед: "змеяка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 55 мин. (Повторение удержания: отработка приёма в парах, борьба в партере 4 по 3 мин . Повторение падения с самостраховкой). ОФП - 10 мин. (игра "вышибалы").
3. суббота: 05.09.2020 Развитие координации Развитие общей выносливости	Разминка - 20 мин. (Бег: медленный, прав-левым пристав поочер, спиной вперед, забегание пр-левым боком, ходьба на востан дых-я. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног). ОФП - 60 мин. (Ускорение 6 по 3 подхода. Игра "перестрелка". Кросс: равномерный бег ЧСС 120-160 уд/мин).
Дни цикла/Приоритетные задачи	2 неделя тип микроцикла - втягивающий
Содержание тренировочного занятия	
4. вторник: 08.09.2020 Изучение, повторение элементов борьбы Развитие гибкости	Разминка - 30 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной вперед, ходьба на востан дых-я, чехорда пер на четвер-х втор- упор лежа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: в парах: "тачанки", "наездник", "мешки", "кенгуру", подягивание за ноги, перенос за пояс, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 50 мин. (Повторение удержания: отработка приёма в парах. Повторение падений с самостраховкой). ОФП - 10 мин. (упражнение на растягивание в парах).
5. четверг: 10.09.2020 Изучение, повторение элементов борьбы Совершенствование техники борьбы Развитие специальной выносливости Развитие координации	Разминка - 25 мин. (Бег: медленный, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной вперед, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с группировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперед- спиной вперед: "змеяка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперед прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание). Так.Техн.Подг. - 55 мин. (Изучение удержания: отработка приёма в парах, борьба в партере 5 по 3 мин. Повторение падений с самостраховкой). ОФП - 10 мин. (игра "вышибалы").
6. суббота: 12.09.2020 Развитие координации Развитие общей выносливости	Разминка - 20 мин. (Бег: медленный, прав-левым пристав поочер, спиной вперед, забегание пр-левым боком, ходьба на востан дых-я. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног). ОФП - 60 мин. (Ускорение 6 по 3 подхода. Игра "перестрелка". Кросс: равномерный бег ЧСС 120-160 уд/мин).

КОНВЕРГИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастика

система специально подобранных упражнений и методических приемов, направленных на решение задач гармонического физического воспитания и спортивной подготовки занимающихся.

Задачи применения средств гимнастики:

1

• Обеспечение эффективной общей и специальной физической подготовки спортсменов, как фундамента для достижения успеха в избранном виде спорта

2

• Содействие формированию рациональной техники избранного вида спорта за счет использования специально-подводящих упражнений и принципа положительного переноса

3

• Профилактика травм и реабилитация опорно-двигательного аппарата у спортсменов на различных этапах многолетней подготовки

4

• Формирование и поддержание позитивного психоэмоционального состояния у занимающихся

СХЕМА КОНВЕРГИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕСС НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

Общее

Использование средств гимнастики, без учета специфики видов спорта – 30% от общего объема применяемых средств.

2-й год обучения

Особенное

Гимнастические упражнения подбираются и применяются с учетом специфичности деятельности в виде спорта

20-25% от общего объема применяемых средств.

3-й год обучения

Единичное

Гимнастические упражнения применяются с целью формирования рациональной техники избранного вида спорта и специальной физической подготовки
15-20% от общего объема применяемых средств.

Предварительные результаты конвергирования средств гимнастики на этапе начальной подготовки

- ▶ Высокий уровень физической подготовленности занимающихся.
- ▶ Рациональная техника двигательных действий в избранном виде спорта у занимающихся.
- ▶ Оптимальное морфофункциональное состояние организма детей.
- ▶ Интерес и мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Спасибо за внимание!
e.t.kolunin@utmn.ru

