

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе»
на заседании тренерского
(методического) совета
отделения Легкой атлетики
Протокол № 3 от « 14 » октября 2025 г.

**Методическая работа
«Современная подготовка юных спортсменов»**

Выполнил: Еремина И.В. - тренер-преподаватель по легкой атлетике
МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	4
1. Современные методы спортивной тренировки юных спортсменов ...	4
1.1. Методические принципы спортивной тренировки	4
1.2. Средства и методы спортивной тренировки	6
1.3. Место спортивной тренировки в системе подготовки юных спортсменов	11
Заключение	12
Список литературы	14

Введение

Актуальность. Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения. Спорт - сплачивает детские и юношеские коллективы, воспитывает дух товарищества, коллективизма. Спортивные занятия с детьми, подростками, юношами и девушками стали составной частью их всестороннего и гармонического развития, одним из важных условий духовного и физического совершенствования. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания подрастающего поколения, эффективной подготовки спортивных резервов.

В процессе общественного развития возник ряд научных дисциплин, призванных глубоко и всесторонне отображать сущность явлений физического воспитания, раскрывать его закономерности, расширять и углублять знания об эффективных средствах, методах и формах организации воздействия на физическое развитие и физическую подготовленность человека. В последние 20 лет окончательно сформировался новый раздел теории спорта - теория и методика юношеского спорта - совокупность знаний об основном содержании, формах построения и условиях спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, о наиболее существенных и общих для различных видов спорта закономерностях данного педагогического процесса.

Прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации в спорте.

Слово «Инновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Инновация (англ. innovation) - это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком. Является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации. Примером инновации является выведение на рынок продукции (товаров и услуг) с новыми потребительскими свойствами или качественным повышением эффективности производственных систем.

Нововведения стараются улучшить результаты спортсменов, удобства для самих занимающихся, а также для зрителей, судей. И просто получение удовольствия от занятия физическими упражнениями.

Инновациями не могут быть любые новшества, а лишь те, которые серьезно повышают эффективность действующей системы. Проблеме инноваций в спорте в настоящее время уделяется особое внимание. Это объясняется колоссальными изменениями в экономике, политике и духовной жизни разных стран, которые не могли не затронуть и сферу спорта. Сейчас спортсменам и тренерам приходится постоянно работать с нововведениями. Инновации, которые может использовать тренер, многообразны: новые методики спортивной тренировки, проблемное обучение, диалоговое преподавание и многое другое. В спорте подразделяют разные категории исследования, и в каждой постоянно появляется что-то новое.

Основная часть

1. Современные методы спортивной тренировки юных спортсменов

1.1. Методические принципы спортивной тренировки

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания, осуществляя ее, необходимо руководствоваться общими педагогическими принципами, отражающими эти закономерности, с учетом возрастных особенностей физического воспитания.

К ним относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, наглядности, индивидуализации. Наряду с этим спортивной тренировке, как особой форме воспитания, свойственны и такие закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят свое отражение в следующих специфических принципах спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок, волнообразное изменение тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Педагогический принцип всесторонности основывается на единстве физического и духовного развития человека, на необходимости многостороннего воздействия на него в процессе физического воспитания, на взаимосвязи деятельности всех органов и систем организма.

Принцип всесторонности в спортивных занятиях с юными спортсменами приобретает особое значение, так как всестороннее развитие человека, его высокий моральный и культурный уровень, гармоническое развитие физических качеств, умение овладевать движениями и правильно выполнять их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации.

Всесторонняя физическая подготовка обеспечивает прогресс спортивных результатов на протяжении многолетнего процесса тренировки. Неуклонное повышение уровня всестороннего развития - главное условие успешного приобретения специальной физической подготовленности,

технического мастерства, дальнейшего роста достижений юных спортсменов. Эффективность всесторонней физической подготовки во многом зависит от умелого подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки на протяжении многолетних занятий спортом.

Принципы сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни.

Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

- Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.
- Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.
- Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

«Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель (тренер) по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования».

Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

«В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений и неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности».

Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитываемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения:

- определение меры доступного;
- методические условия доступности;
- индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания:

- непрерывность процесса спортивных тренировок и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом;
- повторяемость и вариативность;
- последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Принцип постепенного повышения динамичности

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе спортивных тренировок, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок:

- необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок;
- условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок.

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

1.2. Средства и методы спортивной тренировки

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат

средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средствами специальной физической подготовки являются: а) соревновательные упражнения, т. е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются с соблюдением требований, установленных для соревнований; б) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

К специальным подготовительным упражнениям относятся упражнения, имеющие сходство по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий с целостным действием избранного вида спорта, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

«В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Основные методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, на воспитание физических качеств юного спортсмена.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе

подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

«При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения».

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

«Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта».

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну (например, 10x800 м. - в беге, 6x5 км. в лыжном спорте и т.п.) или несколько серий 6x (4x50 м.) в плавании и т.п.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Игровой метод в спортивной тренировке характеризуют в целом следующие черты:

- «Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется, либо специально создается, исходя из потребностей тренировки, как условная схема взаимодействия играющих, что характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности:

- широкая самостоятельность действий, высокие требования к инициативе, находчивости, ловкости;
- моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность;
- вероятное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав, так и степень их влияния на занимающихся.

Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша. «Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивных тренировок не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях».

Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает

слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

Формы реализации сенсорных методов: показ упражнения; демонстрация наглядных пособий; использование моделей и макетов; кино- и видео - демонстрации; избирательно - сенсорная демонстрация отдельных параметров движений с использованием аппаратурных устройств и методик.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео, звуко-лидеры и пр.).

1.3. Место спортивной тренировки в системе подготовки юных спортсменов

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетание их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности - с другой. Тренированность понятие комплексное и обусловлено уровнем физической, педагогической и психологической подготовки спортсмена. Эти компоненты в совокупности определяют уровень специальной работоспособности спортсмена, его готовности к достижению максимальных результатов в конкретном виде спорта.

Рост спортивных достижений у детей, подростков и юношей, в отличие от взрослых спортсменов, обеспечивается не только тренировкой. Прирост спортивных результатов у детей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Однако, содержание подготовки юных спортсменов не исчерпывается лишь тренировкой. Подготовка - понятие более широкое.

Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и вне тренировочных средств, методов, форм и условий, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Структура системы подготовки юных спортсменов включает: предварительную подготовку (от 7-8 до 10 лет), начальную спортивную специализацию (обычно с 10-11 до 12-13 лет), углубленную тренировку в

избранном виде спорта (от 13-14 до 16 - 18 лет), спортивное совершенствование (18-19 лет и старше). Взаимосвязь между подсистемами обеспечивает строгую преемственность каждого этапа подготовки и непрерывность всего процесса становления спортивной мастерства юных спортсменов.

Этап предварительной спортивной подготовки направлен на укрепление здоровья детей, гармоничное развитие всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

Этап начальной спортивной специализации предусматривает: всестороннюю общую и специальную физическую подготовку юных спортсменов, овладение основами техники и тактики избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. На базе разносторонней физической подготовки создаются физиологические, морфологические и психологические предпосылки для углубленной специализированной подготовки в избранном виде спорта.

Этап углубленной тренировки включает: общую и специальную физическую подготовку (с преимущественным развитием важнейших для избранного вида спорта физических качеств), совершенствование в технике и тактике.

Этап спортивного совершенствования предусматривает: дальнейшее развитие специфических физических качеств, совершенствование отстающих физических качеств, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, совершенствование волевых, моральных и других качеств личности. На этом этапе создаются предпосылки для достижения рекордных спортивных результатов.

Таким образом, современные методы спортивной тренировки юных спортсменов, основываются на учете возрастных особенностей детей школьного возраста, раскрывают содержание, средства, методы, формы организации проведения спортивных занятий на каждом этапе многолетней подготовки. Все эти методы и принципы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Заключение

Достижение спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межличностных контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п.

Один из ведущих специалистов в теории спортивной подготовки В.Н. Платонов (1986) отмечает, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;
- систему соревнований.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств, специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств, спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка / И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 431 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Под общ. ред. Н. Н. Маликова / И. С. Барчуков. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Е. Н. Гогунев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. Пособие / Ю. И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп. и перераб. – М.: Феникс РнД, 2011. – 444 с.
6. Ершов Ю. А. Общая биохимия и спорт / Ю. А. Ершов. – М.: Издательство МГУ, 2010. – 368 с.
7. Железняк Ю. Д., Петров В. К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
8. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.
10. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
11. Масалова О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / О. Ю. Масалова. – М.: КноРус, 2011. – 184 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
13. Мороз С. Н. Отечественный спорт и олимпийское движение Учебное пособие для учащихся 2–4 классов / С. Н. Мороз. – М.: Ювента, 2010. – 80 с.

14. Неверкович С. Д., Аронова Т. В., Баймурзин А. Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта. Под ред. / С. Д. Неверковича. – М.: Академия, 2010. – 329 с.
15. Открытые инновации. Московский международный форум инновационного развития. 2012–2014 <http://www.forinnovations.ru/>
16. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
17. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., И. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2011. – 174 с.
18. Семёнов А. Г., Баева Т. Е., Бекасова С. Н. Педагогика физической культуры / А. Г. Семёнов, Т. Е. Баева, С. Н. Бекасова. – М.: ПРОСПЕКТ, 2011. – 320 с.
19. Спенсер Г. Воспитание умственное, нравственное и физическое Пер. с англ. М.А. Лазаревой / Г. Спенсер. – М.: ЛИБРОКОМ, 2011. – 230 с.
20. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр/ Э. Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
21. Столяров В. И. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений / В. И. Столяров – М.: Анкил, 2009. – 256 с.
22. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов – М.: Советский спорт, 2008. – 1103 с.
23. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2011. – 324 с.