

Лекція № 2

СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ До Легкої Атлетики

План:

1. Принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації
2. Єдність загальної і спеціальної підготовки
3. Безперервність тренувального процесу
4. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень
5. Хвилеподібність і варіативність навантажень
6. Циклічність процесу підготовки

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати *специфічні принципи підготовки спортсменів*. Ці принципи є теоретичними узагальненнями для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена при побудові системи підготовки до змагальної діяльності.

Розширення науково-методичних основ підготовки спортсменів, організаційні зміни у сфері спорту вищих досягнень, досвід передової спортивної практики вимагають постійного вдосконалення специфічних принципів спортивної підготовки як у напрямі уточнення існуючих, так і в напрямі розробки нових.

Принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації

Закономірності спорту, виражені в його змагальності, націленості спортивної діяльності на досягнення перемоги в змаганнях, встановлення рекорду, найгострішій конкуренції між учасниками спортивних змагань і т. д., висувають як один із специфічних принципів спортивного тренування *спрямованість до вищих досягнень*.

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів і методів тренування, постійній інтенсифікації тренувального процесу і змагальній діяльності, оптимізації режиму життя, застосуванні спеціальної системи харчування, відпочинку і відновлення тощо. Досвід показує, що постійне використання цього принципу у вказаних і подібних напрямках може забезпечити досягнення результатів сучасного рівня,

успішний виступ у змаганнях. Наслідком керування цим принципом є безперервний ріст майстерності спортсменів і спортивних рекордів.

Спрямованістю до вищих досягнень значною мірою зумовлюються усі відмінні риси спортивного тренування: його цільові спрямованість і завдання, склад засобів і методів, структура різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів і т. д.), система комплексного контролю і управління, змагальна діяльність тощо.

Саме цей принцип зумовлює і постійне поліпшення спортивного інвентарю і устаткування, умов місць проведення змагань, вдосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєво впливають на результативність тренувальної і змагальної діяльності.

Установка на вищі показники реалізується відповідною побудовою спортивного тренування, використанням найбільш дієвих засобів і методів, поглибленою спеціалізацією в обраному виді спорту. Спрямованість до максимуму обумовлює так чи інакше всі відмінні риси спортивного тренування – підвищений рівень навантажень, особливу систему чергування навантажень і відпочинку, яскраво виражену циклічність і т. д.

Ця закономірність спортивного тренування проявляється по-різному залежно від етапів багаторічного спортивного вдосконалення. На перших етапах, коли заняття спортом проводяться в основному за типом загальної підготовки, тренувальний процес не має яскраво виражених рис спортивної спеціалізації – установка на вищі досягнення має характер далекої перспективи. У міру вікового формування організму і підвищення рівня тренуваності ця установка реалізується повною мірою до тих пір, поки не почнуть діяти обмежуючі вікові та інші чинники. Ось чому загальний принцип прогресу в галузі спортивної підготовки набуває особливого сенсу. Його треба розуміти як вимогу забезпечити максимальне вдосконалення в певному виді спорту. А це означає необхідність поглибленої спеціалізації.

Спортивна спеціалізація характеризується таким розподілом часу і зусиль у процесі спортивної діяльності, яке є найсприятливішим для вдосконалення в обраному виді спорту, але не є таким для інших видів спорту. У зв'язку з цим при побудові спортивного тренування надзвичайно важливим є урахування індивідуальних особливостей. Вузька спеціалізація, що проводиться відповідно до індивідуальних схильностей дорослого спортсмена, дає можливість найповніше виявити його обдарованість в обраній галузі спорту і задовольнити спортивні інтереси. І, навпаки, помилковим буде той вибір спеціалізації, що не відповідає індивідуальним якостям спортсмена, а в деяких видах спорту і певного амплуа в команді значною мірою зводить нанівець зусилля спортсмена і тренера.

Принцип індивідуалізації вимагає побудови і проведення тренування спортсменів з урахуванням їхніх вікових особливостей, здібностей, рівня підготовленості.

Єдність загальної і спеціальної підготовки

Спортивна спеціалізація не виключає усебічного розвитку спортсмена. Навпаки, найбільш значний прогрес в обраному виді спорту можливий лише на основі різнобічного розвитку фізичних і духовних здібностей, загального підйому функціональних можливостей організму. У цьому переконує весь досвід спортивної практики, а також численні дані наукових досліджень.

Спортивні досягнення залежать від різнобічного розвитку, у тому числі і інтелектуального. Дуже важливим є взаємодія різних рухових навичок і умінь. Чим ширше коло рухових умінь і навичок, освоєних спортсменом, тим краще передумови для утворення нових форм рухової діяльності і вдосконалення освоєних раніше. Об'єктивні закономірності спортивного вдосконалення вимагають, щоб спортивне тренування, будучи глибоко спеціалізованим процесом, вело б водночас до всебічного розвитку. Відповідно до цього в спортивному тренуванні нерозривно поєднуються загальна і спеціальна підготовка.

Єдність загальної і спеціальної підготовки спортсмена означає, що жодну з цих сторін не можна виключити з тренування без негативних наслідків для росту спортивних досягнень і кінцевої мети використання спорту як засобу виховання. Єдність загальної і спеціальної підготовки полягає також у взаємній залежності їхнього змісту: зміст загальної фізичної підготовки визначається з урахуванням особливостей обраного виду спорту, а зміст спеціальної підготовки залежить від тих передумов, які створюються загальною підготовкою.

Для різних періодів багаторічного і цілорічного тренування характерна неоднакова питома вага загальної і спеціальної підготовки.

Оптимальне співвідношення загальної і спеціальної підготовки не залишається постійним, а закономірно змінюється на різних стадіях спортивного вдосконалення.

Безперервність тренувального процесу

Цей принцип характеризується наступними основними положеннями:

- 1) спортивне тренування будується як цілорічний і багаторічний процес, що гарантує найбільший кумулятивний ефект у напрямі спортивної спеціалізації;
- 2) дія кожного подальшого тренувального заняття мов «нашаровується» на «сліди» попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх;
- 3) інтервал відпочинку між заняттями витримується в межах, що гарантують загальну тенденцію відновлення і підвищення працездатності, причому в рамках тренувальних мезо- та мікроциклів за певних умов допускається проведення занять на тлі часткового невідновлення, через що створюється ущільнений режим навантажень і відпочинку.

Необхідно прагнути так будувати тренувальний процес, щоб забезпечити максимально можливий у цих конкретних умовах позитивний ефект від тренувальних занять, виключити невинновдані перерви між ними і звести до мінімуму регрес тренуваності. У цьому полягає основна *суть принципу безперервності спортивного тренування*. Принциповий методичний сенс цього положення полягає у вимозі не допускати надмірно тривалих інтервалів між тренувальними заняттями, забезпечувати послідовність між ними і тим самим створювати умови для прогресуючих досягнень.

Гетерохронність (неодночасність) відновлення різних функціональних можливостей організму після тренувальних навантажень і гетерохронність адаптаційних процесів дозволяють у принципі тренуватися щодня і не один раз на день без будь-яких явищ перевтоми і перетренування. Безперервність тренувального процесу пов'язана з мірою і тривалістю дії (впливу) окремих вправ, окремих тренувальних занять або змагань, а також окремих циклів підготовки на стан працездатності спортсмена.

Ефект цих дій непостійний і залежить від тривалості навантаження і його спрямованості, а також величини.

У зв'язку з цим розрізняють ближній тренувальний ефект (БТЕ), слідовий тренувальний ефект (СТЕ) і кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ).

БТЕ характеризується процесами, що відбуваються в організмі безпосередньо при виконанні вправ, і тими змінами функціонального стану, які виникають у кінці вправи або заняття. СТЕ є наслідком виконання вправи, з одного боку, і реагуванням у відповідь систем організму на цю вправу або заняття – з іншого.

Після закінчення вправи або заняття в період подальшого відпочинку починається слідовий процес, що є фазою відносної нормалізації функціонального стану організму і його працездатності. Залежно від початку повторного навантаження організм може знаходитися в стані недовідновлення, повернення до початкової працездатності або в стані суперкомпенсації, тобто вищій працездатності, ніж початкова.

При регулярному тренуванні слідові ефекти кожного тренувального заняття або змагання, постійно накладаються один на одного, підсумовуються, унаслідок чого виникає кумулятивний тренувальний ефект, який не зводиться до ефектів окремих вправ або занять, а є похідним від сукупності різних слідових ефектів і призводить до суттєвих адаптаційних змін у стані організму спортсмена, збільшенню його функціональних можливостей і спортивної працездатності. Проте такі позитивні зміни в стані підготовленості можливі при правильній побудові спортивного тренування і через досить тривалий час. Таким чином, взаємодії БТЕ, СТЕ і КТЕ і забезпечують безперервність процесу спортивного тренування.

Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Закономірності формування адаптації до чинників тренувальної дії і становлення різних складових спортивної майстерності передбачають на кожному новому етапі вдосконалення пред'явлення до організму спортсменів вимог, близьких до межі їхніх функціональних можливостей, що має вирішальне значення для ефективного протікання пристосувальних процесів. Це зумовлює важливість дотримання вказаного принципу.

Ще не до кінця з'ясовані основні закономірності збільшення тренувальних навантажень. Існує точка зору, що навантаження повинні зростати поступово з року в рік, досягаючи максимальних для кожного спортсмена величин на етапі підготовки до вищих досягнень. Допускається також стрибкоподібне збільшення навантажень. Проте це робиться лише на етапі багаторічної підготовки, коли ставиться завдання досягнення найвищих результатів. Із цією метою на етапах початкової попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки в спортсмена має бути створений різнобічний функціональний і руховий фундамент.

Виділяють наступні напрями інтенсифікації тренувального процесу:

- збільшення сумарного річного об'єму роботи від 100-200 до 1300-1500 год;
- збільшення кількості тренувальних занять упродовж тижневого мікроциклу від 2-3 до 15-20 і більше;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом одного дня від 1 до 3-4;
- збільшення кількості занять із великими навантаженнями впродовж тижневого мікроциклу до 5-7;
- збільшення кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсменів;
- зростання в сумарному об'ємі долі роботи в «жорстких» режимах, сприяючих підвищенню спеціальної витривалості;
- використання різних технічних засобів і природних факторів, сприяючих додатковій мобілізації функціональних резервів організму спортсмена (спеціальні тренажери, тренування в умовах гіпоксії та ін.);
- збільшення об'єму змагальної діяльності;
- поступове розширення застосування додаткових факторів (фізіотерапевтичних, психологічних і фармакологічних засобів) з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення процесів відновлення після неї.

Розумне використання вищеперелічених можливостей інтенсифікації тренувального процесу дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих результатів в оптимальній віковій зоні. З іншого боку, при підготовці спортсменів підліткового та юнацького віку надмірне

захоплення великими тренувальними навантаженнями, спеціально-підготовчими вправами, засобами прискорення відновних процесів та ін. призводить до відносно швидкого вичерпання адаптаційного ресурсу їх організму, перевтоми і перенапруження найважливіших функціональних систем.

Хвилеподібність і варіативність навантажень

Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найчіткіше хвилі навантажень видимі у відносно великих його одиницях. В окремих же мікроциклах і навіть мезоциклах можуть спостерігатися інші варіанти динаміки навантажень (наприклад, поступове зростання або убуття). Проте при розгляді динаміки навантажень у серії мікроциклів або двох-трьох мезоциклах вже легко простежити її закономірні хвилеподібні коливання.

Хвилеподібність навантажень дозволяє виявити в різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між об'ємом та інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різної переважної спрямованості, залежність між періодами напруженого тренування і відносного відновлення, між різними за величиною і спрямованістю навантаженнями окремих тренувальних занять.

Строгі тимчасові закономірності коливань різних хвиль виділити складно, оскільки вони визначаються багатьма чинниками, серед яких – етап багаторічної і річної підготовки, індивідуальні якості спортсменів, особливості підготовки до виступу в конкретному змаганні. Проте в загальних рисах вони зводяться до наступного. Хвилі об'єму тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані. Великі величини об'єму роботи (наприклад, на першому етапі підготовчого періоду) супроводжуються відносно невисокою її інтенсивністю; зростання інтенсивності зі збільшенням долі засобів спеціальної підготовки неминуче спричиняє зменшення об'єму роботи.

Різностягований характер у рамках тренувальних макроциклів зазвичай мають і величини об'єму роботи різної переважної спрямованості.

Періоди напруженої роботи і великих навантажень у мезоциклах і мікроциклах чергуються з періодами спаду навантажень, упродовж яких створюються умови для відновлення і ефективного протікання адаптаційних процесів.

Таким чином, хвилеподібна зміна тренувальних навантажень дозволяє уникнути протиріч між видами роботи різної переважної спрямованості, об'ємом та інтенсивністю тренувальної роботи, процесами стомлення і відновлення і, таким чином, є інструментом реалізації в тренувальному процесі найважливіших закономірностей спортивного тренування.

Варіативність навантажень обумовлюється різноманітністю завдань, що стоять перед спортивним тренуванням, необхідністю управління

працездатністю спортсменів і процесами відновлення в різних структурних утвореннях тренувального процесу. Широкий спектр методів і засобів спортивного тренування, що забезпечують різноспрямовані дії на організм спортсменів, застосування різних за величиною навантажень у тренувальних заняттях та їх частинах, мікро- і мезоциклах, а також у більших структурних утвореннях визначають варіативність навантажень у тренувальному процесі.

Варіативність навантажень дозволяє забезпечити усебічний розвиток якостей, що визначають рівень спортивних досягнень, а також їх окремих компонентів. Вона сприяє підвищенню працездатності при виконанні окремих вправ, програм занять і мікроциклів, збільшенню сумарного об'єму роботи, інтенсифікації відновних процесів і профілактиці явищ перевтоми і перенапруження функціональних систем.

Циклічність процесу підготовки

Одним з основних принципів спортивної підготовки є циклічність, яка проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Розрізняють мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7-10 днів; мезоцикли – від 3 до 5-6 тижнів; періоди – від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроцикли – від 2-4 до 12 місяців і більше (зокрема, чотирирічні (олімпійські) макроцикли).

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки і реалізувати інші його принципи: безперервність; єдність загальної і спеціальної підготовки; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень.

Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення нині, коли одним із найважливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже майже граничних величин. *Основні методичні положення, що витікають із принципу циклічності:*

- при побудові тренування слід виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту відповідно до закономірностей процесу підготовки;
- розглядати будь-який елемент процесу підготовки в його взаємозв'язку з більш і менш великими складовими структури тренувального процесу;
- вибір тренувальних засобів, характеру і величини навантажень здійснювати відповідно до вимог етапів, що закономірно чергуються, і періодів тренування, знаходячи їх відповідне місце в структурі тренувальних циклів.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Охарактеризуйте принцип спрямованості до максимуму досягнень.
2. У чому проявляється необхідність у вузькій спеціалізації в тренуванні?
3. Охарактеризуйте принципи безперервності і циклічності тренувального процесу.
4. Як у тренувальному процесі проявляється єдність загальної і спеціальної підготовки?
5. Із чим пов'язана хвилеподібна динаміка застосування навантажень і відпочинку?

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
6. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.