

Лекция – 23

Тема: СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

План:

1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки

2. Принципы спортивной тренировки

1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки

В педагогической литературе слово «принцип» встречается в общем значении «основа», «исходное положение», «требование». **Принцип спортивной тренировки** является отражением познанных закономерностей в данной сфере практической деятельности, которые должен соблюдать и которым должен руководствоваться тренер при организации и проведении тренировочных занятий и спортивных состязаний. Это знания, используемые в качестве регулятивной практики.

В теории спортивной тренировки используются разные **принципы**, которые имеют разные сферы влияния, более высокий и менее высокий уровень абстракции, **отражают общие и частные закономерности подготовки спортсменов**, т.е. находятся между собой в иерархических отношениях. Есть общепедагогические принципы, которые справедливы для любой образовательно-воспитательной деятельности, в том числе и для спортивной тренировки как педагогически организованного процесса. Речь идет не только о дидактических принципах (сознательности и активности, наглядности, систематичности и др.), но и принципах воспитания (принцип всестороннего развития личности, научности, принцип связи воспитания с жизнью и т.п.).

Однако ими не исчерпывается вся система принципов, которыми следует руководствоваться в тренерской деятельности. Существенное значение здесь имеют и принципы развития физических способностей — регулярность педагогических воздействий, прогрессирование и адаптационно-адекватная предельность в наращивании эффекта педагогических воздействий и др. (см. главу 8).

При этом следует иметь в виду, что все эти принципы по отношению к спортивной тренировке не являются специальными. Необходимость разработки системы специальных принципов спортивной тренировки возникает постольку, поскольку тренировочному процессу в спорте объективно присущи не только общие, но и свои специфические закономерности. Они определяют собой внутренне необходимые существенные связи между тренировочными воздействиями и их эффектом, между различными компонентами содержания спортивной тренировки, между фазами тренировочного процесса и ходом развития тренированности спортсмена (Л.П. Матвеев). К этим принципам относятся: единство углубленной специализации и направленности к высшим

достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывности тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразности и вариативности динамики нагрузок, цикличности тренировочного процесса.

2. Принципы спортивной тренировки

Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям. В соответствии с этим принципом тренировка спортсмена должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. В перспективном плане необходимо определить максимальный для каждого спортсмена или команды спортивный результат. Каждому этапу подготовки соответствует свой «максимальный» результат. Для начинающего спортсмена — норматив следующего спортивного разряда, для мастера спорта — норматив мастера спорта международного класса и т.д.

Принцип направленности к высшим достижениям выражается во все возрастающих требованиях к подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней тренировки.

Формирование установки на достижение спортивных высших результатов осуществляется под влиянием следующих факторов:

- 1) социальная значимость спортивных высших достижений в обществе;
- 2) личные мотивы (внутренние побуждения, потребности) занятий спортом (выполнить норматив мастера спорта, стать чемпионом страны, мира, Олимпийских игр);
- 3) творческая активность спортсмена и тренера на пути к новым достижениям (поиск новой техники, тактики, эффективных средств и методов тренировки);
- 4) уровень развития и организации спортивного движения в данной стране (система соревнований, поощрения за спортивные достижения — присвоение спортивных разрядов, чествование победителей крупнейших спортивных соревнований, награждение их орденами, медалями и т.д.).

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В основе этого принципа лежат представления о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя закономерностями:

1. Единством организма, т.е. взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности. Поскольку организм представляет собой единое целое, развитие одних способностей не может происходить изолированно от развития других. Каждое свойство, качество, способность развивается успешнее, если одновременно происходит развитие и других свойств, качеств и способностей, правда, в определенном соотношении и до оптимального уровня.

2. Взаимодействием (переносом) различных двигательных умений и навыков. Чем шире круг навыков и умений, сходных по структуре с соревновательным упражнением, тем благоприятнее предпосылки для овладения новыми навыками

и совершенствования освоенных ранее.

При реализации данного принципа необходимо опираться на следующие положения:

а) в любом виде спорта процесс тренировки должен включать в себя как общую, так и специальную подготовку спортсмена;

б) содержание общей подготовки спортсмена во многом зависит от спортивной специализации его, а содержание специальной подготовки — от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой;

в) в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для спортсмена.

В каждом конкретном случае соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, индивидуальных особенностей, степени тренированности, этапа и периода тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

3) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов.

В тренировке спортсменов должны встречаться 3–4 варианта интервалов между занятиями:

а) когда очередное занятие приходится на фазу суперкомпенсации, то есть на период повышенной работоспособности спортсмена;

б) когда очередное занятие приходится на фазу полного восстановления работоспособности;

в) когда очередное занятие проводится на фоне недовосстановления работоспособности и отдельных функциональных показателей организма, т.е. при различных степенях утомления спортсмена.

Эти положения находят различное отражение в практике подготовки спортсменов разного возраста и квалификации. Например, в процессе тренировки юных спортсменов непрерывность может быть обеспечена ежедневными одноразовыми занятиями при относительно редком применении занятий с большими нагрузками (1–2 раза в течение недели). При подготовке спортсменов высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности: для них необходимо проведение ежедневно 2–4 занятий и еженедельно 4–7 занятий с большими нагрузками. В тренировке

квалифицированных спортсменов практически исключены дни пассивного отдыха, а продолжительный активный отдых после напряженных тренировок используется как средство подготовки к нагрузкам очередного этапа подготовки.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Опыт подготовки сильнейших спортсменов мира (бегунов, пловцов, гребцов, велосипедистов и т.д.) показывает, что в основе подавляющего большинства выдающихся спортивных достижений лежат исключительно высокие тренировочные и соревновательные нагрузки.

Следовательно, каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям предполагает и новый уровень тренировочных нагрузок.

При реализации данного принципа следует придерживаться следующих положений:

1. Рост спортивных достижений происходит только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку.

2. Для того чтобы вызвать значительное увеличение функциональных возможностей **спортсмена**, необходимо в тренировку периодически включать максимальные нагрузки в соответствии с уровнем его тренированности, индивидуальными особенностями, спецификой избранного вида спорта, периода и этапа тренировочного процесса.

3. По мере роста тренированности спортсмена «максимум» нагрузки должен интенсивно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных способностей организма.

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок. Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности, изменчивости. Известно, что монотонная, однотипная нагрузка даже сравнительно невысокого уровня утомляет спортсмена значительно быстрее, чем вариативная. Поэтому в процессе тренировки следует определенным образом изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности, чтобы обеспечить постоянный рост тренированности спортсмена.

Различают следующие формы, варианты динамики нагрузок:

1) *Волнообразная динамика нагрузок.* Она характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени.

Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция

нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в макроциклах тренировки (типа полугодных, годовых и многолетних).

2) *Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок.* В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30—45% в год, а интенсивности — до 15—20%.

3) *Ступенчатая динамика нагрузок.* Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

4) *Скачкообразная («пилообразная») динамика нагрузок.* В этом случае нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но такие «скачки» оправданы в том случае, если спортсмен к ним заблаговременно подготовлен. Иначе такая форма динамики нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений.

Использование той или иной формы динамики нагрузок зависит от задач тренировки, возраста и квалификации спортсмена, спортивной специализации, этапа тренировки и др.

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность есть относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), повторяющихся поочередно во времени. Этот принцип реализуется при построении и организации тренировки. Суть его состоит в том, что весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев (отдельного занятия) до этапов многолетней тренировки — должен строиться в форме циклов. Различают:

- 1) малые тренировки, или микроциклы; их продолжительность от 2—3 до 7—10 дней;
- 2) средние тренировки, или мезоциклы; их продолжительность от 3 до 5—6 недель;
- 3) большие тренировки, или макроциклы; их продолжительность от 3—4 до 12 месяцев и более (например, полугодные, годовые и четырехлетние).

(олимпийские) циклы).

Каждый новый цикл является продолжением, развитием предыдущего. Циклы дают возможность систематизировать задачи, средства, методы, величину тренировочной и соревновательной нагрузки и наилучшим образом обеспечить тренировочный процесс.