

до фізичних навантажень певна роль відводиться змінам метаболізму та різних регуляторних ланок, зокрема гіпоталамо-гіпофізарнокортикотропній системі [2]. Однак питання про вплив типологічних особливостей центральної нервової системи, змін рівня біологічно активних амінів, серотоніну та гістаміну та їх ролі в процесі адаптації до великих фізичних навантажень вивчено недостатньо. На сьогоднішній день контроль за адаптацією організму спортсмена до великих тривалих фізичних навантажень здійснюється, в основному, за показниками функціонування кардіореспіраторної системи, які є наслідком змін енергетичного балансу та метаболізму й мало відбивають початкову фазу метаболічних зрушень в організмі. Тому, необхідно систематично проводити діагностику механізмів адаптації організму спортсменів після навантаження, особливо, на ранньому етапі побудови навчально-тренувального процесу.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.

2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.

УДК 796.06

*Пеха М., студентка гр. 201-ФС
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Під спортивним тренуванням розуміється багаторічний, безперервний процес, протягом якого відбувається основне становлення спортсмена. Він постійно вдосконалює свою підготовку, проходячи шлях від новачка до майстра. Але для досягнення результатів необхідно, щоб дотримувалися загальних принципів спортивного тренування.

Якщо розглядати наукову літературу, то в ній «принцип», як правило, зустрічається в такому значенні, як «вимога», «вихідне положення», «основа». Принципи спортивного тренування – це відображення вже вивчених закономірностей, які переважають в даній галузі практичної діяльності. Саме цими правилами і повинен керуватися тренер, організовуючи спортивні змагання та тренувальні заняття. Їх же він використовує і при регулятивній практиці.

У спортивній практиці знаходять своє застосування дві групи правил проведення тренування. У першому випадку принципи спортивного

тренування являють собою загальні дидактичні правила, які характерні для будь-якого процесу виховання та навчання. Це науковість і активність, свідомість і виховний характер, послідовність і систематичність, доступність і наочність. Сюди ж може бути віднесений і індивідуальний підхід, який має місце при колективній роботі. У другій групі знаходяться специфічні принципи спортивного тренування, що відображають ті закономірні зв'язки, які існують між навантаженням і реакцією на неї організму спортсмена. У цій же групі знаходяться і зв'язки, що мають місце між тими чи іншими елементами, з яких будується спортивне тренування. Спеціальні принципи спортивного тренування – це:

- поглиблена спеціалізація та спрямованість до найвищих досягнень;
- безперервність процесу тренування;
- єдність поступового збільшення навантажень і спрямованості до їх максимальних значень;
- варіативність і хвилеподібність навантажень;
- циклічність процесу тренування;
- взаємозв'язок і єдність структури підготовленості та змагальної діяльності.

Будь-яка підготовка спортсмена передбачає його участь у тих чи інших змаганнях. При цьому тренер завжди налаштовує свого вихованця на перемогу і встановлення рекорду в умовах гострої конкуренції. Загальні принципи спортивного тренування передбачають створення умов для морального, естетичного та інтелектуального розвитку особистості. Саме вони й орієнтують спортсмена на найвищі досягнення. Крім того, ці принципи повинні служити інтересам суспільства. Для безперервного прагнення до найвищих результатів використовуються максимально ефективні засоби, а також методи тренування. Одночасно з цим інтенсифікується сам процес занять і діяльність педагога, застосовуються спеціальні системи харчування, а також оптимізується режим відпочинку, життя і відновлення організму.

Основні принципи спортивного тренування, спрямовані на спрямованість до вищих досягнень, неможливо дотриматися без постійного вдосконалення обладнання та інвентарю, а також умов, які створюються в місцях проведення змагання та вдосконалення їх правил.

Варто зазначити, що бажання бути першим присутнім не тільки у професіоналів. Воно є і у тих, хто займається масовим спортом. Наприклад, другорозрядник у своєму прагненні до більш високих результатів намагається виконати норматив для 1-го розряду. Для нього дана мета є шляхом до максимального досягнення. Подібні факти відображають основну характеристику принципів спортивного тренування, які спрямовані до максимального досягнення і отримання найкращого результату.

Для того, щоб піднятися на вершину спортивної слави, людині знадобиться докласти величезних зусиль і витратити досить багато часу на підготовку. І це стає основною причиною того, що суміщення особистої спортивної діяльності одночасно в декількох видах спорту неможливо. Для досягнення найвищих результатів потрібно дотримуватися принципу

поглибленої спеціалізації. І це підтверджено не тільки практичним досвідом, а й науковими дослідженнями. Одна людина не здатна домогтися високих досягнень одночасно не тільки в різних видах спорту, але і в декількох дисциплінах одного виду. І цей факт явно вказує на те, яку важливість має принцип спеціалізації.

Спортивна спеціалізація повинна проводитися при врахуванні індивідуальних здібностей вихованця. Тільки це дозволить проявити його природний таланти і задовольнити бажання до досягнення вищих результатів. Якщо предмет спеціалізації обраний неправильно, то всі зусилля спортсмена будуть зведені нанівець. Це обов'язково призведе до розчарувань тренується і до його передчасного припинення активних занять.

Принципи спортивного тренування, які стосуються поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, застосовуються також і при підвищених навантаженнях, які часом наближаються до граничних меж можливостей організму. Вони вимагають забезпечення певної відповідності. Воно стосується зростання навантажень і адаптаційних, і крім того функціональних можливостей людського організму. При цьому обов'язково враховується розвиток тренуваності людини і її індивідуальні особливості.

Серед безлічі принципів спортивного тренування цей займає фундаментальне положення. Усвідомлення того, що необхідна єдність загальної, а також спеціальної підготовки, виходить з розуміння взаємозв'язку, який існує між спеціалізацією і різнобічним загальним розвитком спортсмена. Загальна характеристика закономірностей загальних принципів спортивного тренування вказує на те, що єдність загальної, а також спеціальної підготовки є поняттям суперечливим.

Необхідно підібрати оптимальне співвідношення цих двох сторін, щоб вони дозволяли просуватися до поставленої мети. І тут все буде безпосередньо залежати від тієї підготовленості, яку мають спортсмен, а також від етапу їх спортивного життя. Під час підготовчого періоду на загальну фізичну підготовку може бути відведено від 35 до 70 % часу тренування, у спеціально-підготовчому – від 35 до 50 %, у змагальному – від 30 до 40%, в перехідному – до 80 %. Подібне співвідношення є відносним і конкретизується практикою і наукою. Реалізуючи даний принцип, важливо дотримуватися таких положень:

- включення в процес тренування не тільки загальної, а й обов'язково спеціальної підготовки;
- планування загальної підготовки тренується виходячи з його спортивної спеціалізації, а спеціальної - виходячи з передумов, створюваних загальною підготовкою;
- дотримання оптимального співвідношення спеціальної та загальної підготовки.

Принципи (закономірності) спортивного тренування повинні обов'язково застосовуватися на практиці, що дозволить досягти максимальних результатів. При цьому варто пам'ятати про те, що заняття спортом є цілорічним багаторічним процесом. При цьому всі його ланки

взаємопов'язані між собою і підпорядковані вирішенню завдання по досягненню вищої сходинки спортивної майстерності. Це і є основною характеристикою принципу безперервності процесу тренування. Крім того, слід пам'ятати, що результат кожного подальшого заняття ніби нашаровується на досягнення попередніх, розвиваючи і закріплюючи їх.

Дотримання принципу безперервності процесу тренувань неможливе без правильної організації роботи і відпочинку. Тільки в такому випадку буде забезпечено оптимальний розвиток особливостей і якостей людини, за якими можна буде визначити рівень її майстерності в конкретній спортивній дисципліні. Крім того, варто пам'ятати, що інтервали між заняттями повинні витримуватися в межах, що служать гарантією неухильного розвитку тренуваності.

Подібний принцип зовсім не означає те, що необхідно якомога частіше давати тренуваному фізичні навантаження. Він лише передбачає застосування регулярного поєднання моментів мінливості і повторності, допускаючи безліч варіантів побудови занять.

Навантаження, отримувані спортсменом, повинні наростати поступово, збільшуючись з кожним роком. Свого максимуму їм належить досягати тільки на тому етапі, коли йде підготовка до вищих досягнень. При цьому принципи спортивного тренування являють собою:

- збільшення годин роботи від 100–200 год на рік до 1300–1500 год;
- зростання числа тренувальних занять від 2–3 на тиждень до 15–20 і навіть більше;
- збільшення занять, під час яких використовуються великі навантаження (протягом тижня до 5–7);
- зростання кількості тренувань виборчої спрямованості;
- збільшення частки фізичних навантажень, одержуваних у «жорстких» умовах, що сприяє посиленню фактору спеціальної витривалості;
- зростання обсягу участі у змаганнях;
- поетапне розширення застосування психологічних, фізіотерапевтичних і фармакологічних засобів, що сприяють підвищенню працездатності тренується.

Спеціальні принципи спортивного тренування включають в себе визначення залежності між інтенсивністю та обсягом фізичних навантажень. А це стає можливим при їх хвилеподібності. У такому випадку тренер здатний вловити залежність, яка існує між періодами напружених тренувань і відносного відновлення, а також між навантаженнями, одержуваними на окремих тренувальних заняттях, що володіють різною спрямованістю і величиною.

Варто відзначити, що хвилеподібна динаміка фізичного впливу дозволяє забезпечити спортивному тренуванню найбільший ефект. Лише при малих навантаженнях можна скористатися методикою лінійного або ступеневого зростання навантажень.

Що стосується варіативності, то вона здатна забезпечити всебічний розвиток тих якостей, які вказують на рівень досягнень спортсмена. При цьому варіативність покликана підвищити працездатність під час

виконання окремих програм, вправ і занять, збільшуючи сумарний обсяг одержуваних навантажень, інтенсивність відновлювальних процесів. Крім того, вона є профілактичним заходом для недопущення перенапруження і перевтоми організму спортсмена.

Даний принцип проявляється в систематичних повтореннях окремих занять, тобто закінчених структурних елементів. Саме слово «цикл» у перекладі з грецької означає сукупність явищ, які утворюють повне коло в розвитку того чи іншого процесу.

Дотримання даного принципу є одним з найважливіших резервів, що дозволяють удосконалювати систему тренувань на тому етапі, коли кількісні параметри занять досягли своєї навколограничної величини. При цьому важливо, щоб кожен з наступних циклів не був повторенням попереднього, а використовував нові елементи, що дозволяють постійно ускладнювати поставлені завдання.

Правильно сконструйований процес тренування має сувору спрямованість, що дозволяє ефективно підвести спортсмена до змагальної боротьби. При цьому необхідно розуміти, що:

- участь у змаганнях являє собою інтегральну характеристику підготовленості спортсмена;

- основними елементами змагальної діяльності є старт, дистанційна швидкість, темп, фініш тощо;

- ефективність дій спортсмена є його інтегральними якостями, наприклад, до рівня дистанційної швидкості (силові здібності, спеціальна витривалість тощо);

- існують характеристики та функціональні параметри, які визначають рівень розвитку інтегральних здібностей (ємність систем енергозабезпечення, показники потужності, економічність роботи, стійкість тощо).

Наведені вище спеціальні принципи спортивних тренувань не можна назвати закінченими і такими, що відображають усі закономірності, необхідні для побудови максимально ефективної підготовки. Адже в різних видах спорту існує своя специфіка. Крім того, в даний час триває розробка новітніх наукових напрямків, які використовують досягнення різних спортивних установ.

Література

1. *Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам / Сборник научных трудов. К.: КГИФК, 1984. 109 с.*

2. *Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.*

3. *Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с. ISBN 966-7133-22-2.*

4. *Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320с.*

5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.*