ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Линець М. М.

ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів

До важливих принципів, що базуються на міцній науковій основі і що пройшли багаторічну перевірку, слід віднести:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблену спеціалізацію;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури діяльності змагання і структури підготовленості.

Сучасні досягнення науки і техніки, проблеми і перспективи, що позначилися на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту, вимагають виділення додаткових принципів, що виходять за специфічні рамки спортивного тренування. Зокрема, йдеться про два принципи, виділення яких здатне оптимізувати систему знань в області теорії і методики підготовки спортсменів і підвищити її ефективність:

- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і діяльності змагання з позатренувальними чинниками;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

2. Принцип спрямованості підготовки спортсменів 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 живлення, відпочинку і відновлення. Досвід

показує, що постійне використання цього принципу у вказаних і подібних напрямах може забезпечити досягнення результатів сучасного рівня, успішний виступ в найбільших змаганнях. Наслідком реалізації цього принципу є поступове зростання майстерності спортсменів і спортивних рекордів.

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

Саме цей принцип зумовлює постійне удосконалення спортивного інвентарю і устаткування, умов місць проведення змагань, вдосконалення правил змагань, тобто діяльність в напрямах, які істотним чином впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

3. Принцип взаємозв'язку структури діяльності змагання і підготовленості спортсмена

В основі даного принципу лежать закономірності, що відображають структуру, взаємозв'язок і єдність змагальної і тренувальної діяльності.

Раціональна побудова процесу підготовки припускає його строгу спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення боротьби. Це можливо лише за наявності знань про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і підготовленості. Отже, принцип взаємозв'язку структури діяльності змагання і підготовленості спортсмена передбачає врахування особливостей:

- змагальної діяльності як інтегральної характеристики підготовленості спортсмена;
- основних компонентів змагальної діяльності (старт, рівень дистанційної швидкості, фініш в циклічних видах спорту, найважливіші

техніко-тактичні елементи - в спортивних іграх, єдиноборстві, складнокоординованих видах спорту і т. д.);

- інтегральних якостей, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності (, по відношенню до рівня дистанційної швидкості - це спеціальна витривалість і швидкісний-силові здібності);
- основних функціональних параметрів і характеристик, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей (по відношенню до спеціальної витривалості - це показники потужності і місткості систем енергозабезпечення, економічності роботи, стійкості і рухливості в діяльності основних функціональних систем і ін.);
- окремих показників, що визначають рівень основних функціональних параметрів і характеристик (наприклад, по відношенню до максимального споживання кисню - інтегральної характеристики продуктивності - це відсоток МС - волокон м'язів, об'єм серця, серцевий викид, місткість капілярної мережі, активність ферментів аеробів і ін.).

Слід зазначити, що інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності, проявляють значно більшу варіабельність, ніж основні компоненти змагальної діяльності, і меншу, ніж основні функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей.

Такий підхід дозволяє упорядкувати процес управління, тісно пов'язати структуру змагальної діяльності і відповідну структуру підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками моделей відповідних рівнів, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів підготовленості і змагальної діяльності.

Цим принципом особливо слід керуватися при створенні системи поетапного управління, розробці перспективної програми на відносно тривалий період підготовки.

4. Принцип циклічності та безперервності тренувального процесу

Безперервність тренувального процесу

Закономірності становлення різних сторін підготовленості спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної) і пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем організму спортсмена вимагають регулярних тренувань впродовж тривалого часу. Це формує необхідність виділення ще одного принципу спортивної підготовки – принципу безперервності тренувального процесу. Цей принцип характеризується наступними положеннями:

- спортивна підготовка будується як багаторічний і цілорічний процес, всі ланки якого взаємозв'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;
- дія кожного подальшого тренувального заняття, мікроциклу, етапу ніби нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх;
- робота і відпочинок в спортивній підготовці регламентуються так, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, що визначають рівень спортивної майстерності в конкретному виді спорту. Це припускає, що повторні заняття, мікро - і навіть мезоцикли можуть проводитися як при підвищеній працездатності, так і при різних ступенях втоми спортсменів.

Дані положення знаходять різне віддзеркалення в практиці підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації. Так, в процесі тренування юних спортсменів це може бути забезпечено щоденними одноразовими заняттями при рідкісних заняттях з великими навантаженнями (1-2 протягом тижневого мікроциклу). При підготовці спортсменів високого класу подібний режим в кращому разі приведе до підтримки наявного рівня тренованості - для них необхідне проведення щоденно 2-4 занять і щотижня 4-7 занять з великими навантаженнями.

Циклічність процесу підготовки

Одним з основних принципів спортивної підготовки є циклічність, яка

виявляється в систематичному повторенні структурних одиниць тренувального процесу - окремих занять, мікроциклів, мезоциклов, 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 більш (зокрема, чотирирічні, або 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 варіатівність навантажень.

Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення в даний час, коли одним з найважливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже білягграничних величин. Основні методичні положення, витікаючи з принципу циклічності, чітко сформульовані:

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

Література

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

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

3. 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] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

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

Допоміжна

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

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспир. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.