

Львівський державний університет фізичної культури  
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії  
та мистецтвознавства

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

(Тези лекції для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з  
дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»)

**Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

## План

1. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень.
2. Принцип поглибленої спеціалізації.
3. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
4. Принцип поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень.
5. Принцип хвилеподібності та варіативності навантаження.
6. Дидактичні принципи у системі підготовки спортсменів.

## Рекомендована 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.

### Допоміжна:

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н., – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
7. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустин . – М.: 1994, – 446 с.
8. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.

## **1. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень.**

Об'єктивно існуючи закономірності діяльності організму людини (медико-біологічні, спортивно-педагогічні, психологічні та інші) зумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Це й дозволило сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Розглянемо основні принципи підготовки у спорті (на прикладі техніко-естетичних видів) та порівняємо їх з процесом підготовки у хореографії.

*Принцип спрямованості до вищих спортивних досягнень* – є одним з найважливіших принципів. Він характеризує перш за спрямованість діяльності спортсмена на досягнення високих результатів, участь у змаганнях, встановлення рекордів, діяльність в умовах жорсткої спортивної конкуренції.

Цей принцип щільно пов'язаний з метою спортивного тренування, реалізується у використанні найбільш ефективних засобів, методів, інтенсифікації навчального процесу та змагальної діяльності. Внаслідок керування цим принципом на світовій арені постійно відбувається зростання майстерності спортсменів і спортивних рекордів.

Керуючись цим принципом, тренери і науковці постійно шукають нові шляхи інтенсифікації тренувального процесу, покращення техніки виконання, вдосконалення матеріально-технічної бази, обладнання, одягу, вдосконалення засобів відновлення і т.п. Крім того, цей принцип має на меті постійне вдосконалення структури тренувального процесу (макроцикли, мезоциклу, мікроцикли) та елементів планування.

Головна ідея цього принципу притаманна також й процесу підготовки артистів балету, хореографії. Увесь процес вдосконалення майстерності танцюриста спрямований на досягнення віртуозної техніки виконання

танцю, з метою досягти найкращих, індивідуальних результатів, виступити на конкурсах, взяти участь у програмах тощо.

## **2. Принцип поглибленої спеціалізації.**

Однією з закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнути одночасно високих результатів у різних видах спорту. Тому спортивне тренування спрямовано на вузьку спеціалізацію і концентрацію сил на обраному виді діяльності з метою досягнень максимальних результатів.

Цей принцип набув особливої актуальності за останні десятиріччя у зв'язку зі зростанням рівня майстерності, спортивної конкуренції на міжнародній арені, надзвичайно високим рівнем спортивних результатів. (Порівняти з хореографічним мистецтвом і амплу артиста високого рівня).

До цього часу багато спортсменів могли виступати у декількох видах спорту, які близькі за характером діяльності (плавання і водне поло, спортивна аеробіка, акробатика і гімнастика. Приклади). Сам процес підготовки спортсменів, а особливо технічної та спеціальної фізичної проводиться з вузькою спрямованістю і врахуванням особливостей виду. Часто у суміжних видах спорту спираються на загальні закономірності підготовки спортсменів (наприклад, схема і засоби розминки у гімнастиці та фігурному катанні, засоби СФП та інше), але намагаються пристосувати це до особливостей і вимог виду спорту.

У хореографії також цей принцип має своє втілення. Особливо це стосується амплу танцюриста. Якщо він явно виражений класик, - за окремими відомими виключеннями, він не зможе одночасно на високому рівні проявити себе і в народній або сучасній хореографії. Приклади.

## **3. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів.**

Закономірності становлення спортивної форми, різних сторін підготовки, розширення резервів функціональних можливостей організму вимагають регулярних і систематичних тренувань. Цей принцип є також актуальним у

балеті, де тренування опорно-рухового апарату (тренаж) є обов'язковою складовою режиму дня артистів навіть під час відпустки (Приклади)..

Принцип безперервності підготовки спортсменів характеризується наступними положеннями:

- спортивна підготовка будується як багаторічний і цілорічний процес, усі ланки якого взаємопов'язані і підлягають завданню досягнення максимальних спортивних результатів;

- вплив кожного наступного тренувального заняття накладається на результати попереднього, закріплюючи його;

- робота і відпочинок у спортивному тренуванні регламентуються таким чином, щоби забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей і здібностей у конкретному виді спорту. Це значить, що повторні тренування, мікроцикли можуть проводитись як під час підвищеної працездатності (повністю відновлена працездатність), так й під час різного ступеня втоми. Реалізація цього принципу пов'язана з рівнем підготовленості і віком спортсменів.

Не менш важливим для досягнення високих спортивних результатів є **принцип циклічності**, який проявляється у систематичному повторенні відносно самостійних структурних одиниць тренувального процесу (окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів).

Мікроцикли бувають 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.

Основні методичні положення цього принципу сформульовані професором Л.П.Матвеевим:

- 1) під час побудови тренувального процесу необхідно виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту у відповідності з закономірностями процесу підготовки;

- 2) розглядати кожен елемент процесу підготовки у взаємозв'язку з іншими складовими структури (більш або менш крупними);

3) вибір тренувальних засобів, характер і величина навантаження повинні відповідати етапу і періоду тренування.

Жорстка регламентація процесу підготовки в спорті необхідна умова підготовки спортсменів до найважливіших стартів. Однак в хореографії також використовуються окремі елементи такої регламентації (безперервність, циклічність, навантаження і відпочинок), без яких неможливо повноцінно проводити навчання і вдосконалення артистів. Приклади.

#### **4. Принцип поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень**

Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень і становлення різних складових спортивної майстерності вимагають на кожному новому етапі підготовки вимог, які близькі до межі можливостей спортсмена. Ще до кінця не з'ясовані закономірності збільшення тренувальних навантажень. Існує думка, що навантаження повинні зростати поступово з року на рік, досягаючи максимально можливих індивідуальних значень.

Для цього на етапах початкової, попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки ставиться завдання – створення різнобічного функціонального і рухового фундаменту.

Напрямки можливої інтенсифікації тренувального процесу:

- збільшення річного обсягу роботи;
- збільшення кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі;
- збільшення кількості тренувань протягом одного дня;
- збільшення кількості тренувань з великим навантаженням у тижневому мікроциклі;
- збільшення обсягу роботи у «жорстких» умовах (ударні тренування);
- використання технічних засобів, природних умов (гіпоксія);
- збільшення обсягу змагальної діяльності (Пояснити).

Використання цих можливостей у розумних межах дозволяє не тільки підвищити працездатність спортсменів, але й прискорити відновлювальні

процеси. Особливо обережно слід відноситися до збільшення навантажень у дитячому і підлітковому віці.

Цей принцип широко використовується не тільки в спорті, але й в заняттях хореографією.

## **5. Принцип хвилеподібності і варіативності навантаження**

Хвилеподібний характер навантаження характерний для усіх структурних одиниць тренувального процесу. Найбільш виразно хвилі можна побачити у великих його частинах. В окремих мікроциклах може навпаки спостерігатись його збільшення або зменшення.

Хвилеподібність можна виявити у обсязі та інтенсивності навантаження, між періодами напруженого тренування і відносного відновлення. При цьому хвилі обсягу та інтенсивності навантаження як правило протилежні за напрямком (великі обсяги роботи у підготовчому періоді супроводжуються малою його інтенсивністю. Пояснити).

Періоди напруженої роботи у мезоциклах чергуються з періодами зниження навантаження, на протязі яких створюються умови для відновлення. Таким чином хвилеподібність навантаження дозволяє уникнути протиріччя між видами роботи різної спрямованості, обсягом і інтенсивністю, процесами відновлення і втоми.

Варіативність навантаження обумовлена різноплановістю завдань, що стоять перед спортивним тренуванням, необхідністю керування працездатністю спортсмена і процесами відновлення.

## **6. Дидактичні принципи у системі підготовки спортсменів**

Крім специфічних принципів спортивного тренування в спорті широко використовують загальні дидактичні принципи: науковості, доступності, систематичності і послідовності, свідомості та активності, наочності, міцності, колективності у єдності з індивідуалізацією, зв'язку з практикою.