

Лабораторне заняття № 3-4. Основні принципи спортивної підготовки у силових видах спорту.

План:

1. Основні поняття, засоби, методи та принципи силової підготовки.
2. Навантаження у процесі підготовки у силових видах спорту.
3. Види підготовки спортсменів: психологічна, тактична, теоретична.
4. Зміст та визначальні риси силового спортивного тренування.

1. Основні поняття, засоби, методи та принципи силової підготовки

1.1. Основні поняття

Силова підготовка — це складний і багатогранний процес, що вимагає комплексного підходу. Розуміння основних понять, засобів, методів та принципів силової підготовки, а також обліку навантаження, психологічної, тактичної та теоретичної підготовки, є важливими для досягнення високих результатів у силових видах спорту. Правильно сплановане та структуроване тренування здатне суттєво покращити фізичні показники спортсменів і забезпечити їхню конкурентоспроможність.

Силова підготовка — це система спеціальних тренувальних заходів, спрямованих на розвиток сили, потужності та м'язової витривалості спортсменів. Вона включає в себе теоретичні та практичні аспекти, які допомагають атлетам досягати високих результатів у своїх дисциплінах.

1.2. Засоби силової підготовки

Засобами силової підготовки є:

- Вільні ваги: гантелі, штанги, гирі, які дозволяють тренувати різні групи м'язів.
- Тренажери: спеціалізовані пристрої, що допомагають ізолювати певні м'язи.
- Функціональне обладнання: наприклад, еластичні стрічки, медболи та скакалки, які використовуються для розвитку сили та координації.

1.3. Методи силової підготовки

Методи силової підготовки можуть бути класифіковані за різними ознаками:

- Методи ізоляції: Сфокусовані на розвитку конкретної групи м'язів, наприклад, тренування на біцепс.
- Методи комплексного тренування: Включають багатоповторні комплекси, які охоплюють кілька м'язових груп одночасно.
- Методи функціонального тренування: Спрямовані на покращення загальної фізичної підготовленості, використовуючи природні рухи.

1.4. Принципи силової підготовки

Основні принципи силової підготовки включають:

- Принцип прогресивності: Постійне збільшення навантаження для досягнення адаптації організму.
- Принцип індивідуалізації: Програми тренувань мають бути адаптовані до фізичних можливостей та цілей спортсмена.
- Принцип варіативності: Зміна вправ, обсягів та інтенсивності тренувань для запобігання плато у прогресі.

2. Навантаження у процесі підготовки у силових видах спорту

2.1. Визначення навантаження

Навантаження у силовій підготовці визначається як сукупність фізичних і психологічних впливів, які зазнає спортсмен під час тренувань. Воно включає обсяг, інтенсивність та частоту вправ.

2.2. Обсяг навантаження

Обсяг навантаження визначається кількістю повторень, підходів і загальним обсягом виконаних вправ. Наприклад, 3 підходи по 10 повторень у жимі штанги — це конкретний обсяг.

2.3. Інтенсивність навантаження

Інтенсивність навантаження визначається вагою, яку піднімає спортсмен. Вона може бути виміряна у відсотках від максимального можливого зусилля. Наприклад, підняття 70% від максимального ваги в жимі штанги.

2.4. Частота навантаження

Частота — це кількість тренувань на тиждень. Залежно від цілей підготовки та рівня спортсмена, частота може варіюватись від 3 до 6 разів на тиждень. Важливо дотримуватись балансу між навантаженнями та відпочинком для ефективного відновлення.

3. Види підготовки спортсменів: психологічна, тактична, теоретична

3.1. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спрямована на розвиток ментальної витривалості, зосередженості та впевненості в собі. Вона включає техніки, такі як:

- Візуалізація: Уявлення успішного виконання вправи або змагання.
- Контроль дихання: Техніки дихання для зниження стресу та тривоги.

3.2. Тактична підготовка

Тактична підготовка включає розробку стратегій для змагань. Вона допомагає спортсменам визначити, як використовувати свої сильні сторони та враховувати слабкі сторони суперників. Це може включати аналіз технік суперників, оцінку умов змагань і вибір оптимальних методів виконання вправ.

3.3. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка передбачає вивчення основ спортивної науки, методик тренувань і правил змагань. Це допомагає спортсменам зрозуміти, як працює їхнє тіло під час навантаження, а також дозволяє приймати обґрунтовані рішення під час тренувань і змагань.

4. Зміст та визначальні риси силового спортивного тренування

4.1. Зміст силового тренування

Силове тренування включає різноманітні вправи, які спрямовані на розвиток м'язової сили, витривалості та координації. Зміст може варіюватися в залежності від цілей спортсмена:

- Основні вправи: Жим, присідання, станові тяги.
- Допоміжні вправи: Вправи для ізоляції конкретних м'язів, таких як підйоми на біцепс або розгинання рук.

4.2. Визначальні риси силового тренування

- Систематичність: Тренування повинні проводитися регулярно і за чітким планом.
- Індивідуалізація: Програма має бути адаптована до потреб і можливостей спортсмена.
- Прогресивність: Постійне збільшення навантаження для досягнення адаптації та прогресу.
- Відновлення: Успішне тренування неможливе без належного відпочинку та відновлення.