

Лекція 2. ТРЕНУВАЛЬНІ ПРИНЦИПИ В АТЛЕТИЗМІ

Мета: усвідомити сутність й правила тренувального процесу; засвоїти основні принципи для початківців; розглянути особливості тренувальних принципів для просунутих атлетів.

План

1. Закономірності й правила тренувального процесу.
2. Тренувальні принципи для початківців.
3. Тренувальні принципи для атлетів високого рівня кваліфікації.

Ключові терміни та поняття: тренувальний процес, загальні аспекти підготовки, оздоровчий вплив навантаження, аналіз якості рухів, техніка атлетичних вправ, оптимальний розвиток м'язів, систематичність тренувальних занять, поєднання тренування і відпочинку.

Принципи тренувань (або закономірності й правила тренувального процесу) формуються на основі науково обґрунтованої структури та ефективності їх виконання. Ці принципи походять із педагогіки, проте через специфічні особливості фізичних вправ, такі як високі нервові й фізичні навантаження та необхідність підвищення функціональних можливостей спортсмена, вони еволюціонували в контексті спортивної підготовки. З'явилися нові принципи, що відображають специфіку цього процесу. Сьогодні існує багато принципів і правил, які визначають побудову річної й багаторічної підготовки.

Необхідно розглянути ряд важливих аспектів загальних основ підготовки. на цій лекції відібрані лише ті принципи, які найбільше впливають на ключові аспекти підготовки атлетів й є основою її ефективності. Серед них:

- свідомість і активність;
- наочність;
- всебічність;
- систематичність і поступовість;
- повторність;
- індивідуальність;
- спеціалізація.

Принцип свідомості та активності. Свідоме ставлення до занять дозволяє

більш ефективно вирішувати завдання фізичного розвитку. Цей принцип передбачає розуміння атлетами цілей і завдань фізичного виховання, а також усвідомлення оздоровчого значення вправ. Для цього тренер ставить перед атлетами конкретні цілі, які потрібно досягти в заплановані терміни. Вказується й кінцева мета, досягти якої повинен прагнути атлет, розв'язуючи ці задачі. Необхідно окреслити перспективу поставленої мети, визначити «основні шляхи» та виконати всі завдання до чітко окреслених цілей. Відсутність довгострокових завдань знижує ефективність тренувального процесу та затримує розвиток індивідуальних здібностей.

Принцип свідомості та активності передбачає розуміння важливості набутих знань і навичок, їх практичну цінність, а також виховує здатність оцінювати свої успіхи та аналізувати помилки. Свідомість має підкріплюватися активністю, що базується на інтелектуальній основі. Активність у тренуванні виявляється в контролі за своїми рухами, витримці, здатності стримувати негативні або надмірно емоційні реакції, адекватно оцінювати власні можливості та суперників. Тренувальний процес побудований так, щоб активність спортсменів спрямовувалася на колективну роботу, взаємодопомогу в навчанні та моральну підтримку, коли необхідна концентрація волевих якостей. Важливо, що при свідомому та активному підході до підготовки й глибокому засвоєнні теорії й методики спорту, спортсмени набувають знань і досвіду, які допомагають їм ефективно тренуватися, успішно змагатися та передавати свій досвід молодшим поколінням.

Необхідно розвивати у спортсменів самостійність та здатність вирішувати спочатку прості, а потім складніші завдання, що виникають під час тренувань. Почати можна з легких домашніх завдань, таких як виконання певної кількості присідань на одній нозі або віджимань, а згодом доручати проведення розминки з молодшою групою.

Принцип наочності. Наочність допомагає спортсменам чіткіше усвідомлювати конкретні завдання й тісно пов'язана з їх активністю. Вона повинна стимулювати інтелектуальну активність та пошук більш ефективних способів виконання завдань. Наочність досягає своєї мети лише тоді, коли допомагає сформувати чітке уявлення, що спонукає до активної діяльності. Правильно організована наочність розвиває критичне мислення на основі аналізу якості рухів. Уміння усвідомлювати відмінності в рухах дозволяє створити зворотний зв'язок і

вчасно коригувати техніку під час повторення вправ. Цей принцип реалізується через використання технічних засобів навчання з візуальними та слуховими індикаторами, зразковий показ із поясненням, демонстрацію наочних посібників, відео підказок, а також чітке пояснення завдань. Різноманітність відчуттів і сприйняття допомагає точніше відтворювати реальні рухи.

Принцип наочності особливо важливий у процесі навчання. Показ рухів, фото, а також використання відеоматеріалів значно прискорюють засвоєння техніки атлетичних вправ. Наочність також сприяє розвитку моральних і вольових якостей спортсменів. Наприклад, менш підготовлений спортсмен, спостерігаючи за сильнішим, намагається краще виконувати вправи, долає страх перед труднощами й легше бореться з втомою. У вихованні молодих атлетів наочність — це насамперед сила прикладу. Зіставлення завдання з результатом його виконання — один із ключових факторів навчання та розвитку рухових якостей, у чому важливу роль відіграють засоби оперативного інформування.

Принцип всебічності - передбачає такий розвиток спортсмена, який забезпечує його високий моральний та культурний рівень, сильні вольові якості, оптимальний розвиток м'язів і рухових навичок, а також ефективну роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, здатність координувати рухи і досягати фізичної досконалості в цілому. Цей принцип впливає з цілісності організму, тісного взаємозв'язку між усіма органами, системами, психічними процесами і фізіологічними функціями. Зміни, що відбуваються під впливом тренувань у різних органах і системах, завжди взаємопов'язані, оскільки ґрунтуються на комплексній діяльності організму.

Підвищення рівня всебічного розвитку є основою для досягнення спеціальної фізичної підготовки, технічної та тактичної майстерності, подальшого спортивного зростання та підвищення стійкості до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Всебічність сприяє різнобічному, гармонійному розвитку спортсмена та зміцненню його фізичних, моральних і вольових якостей. Вона досягається через фізичну, технічну, теоретичну й морально-вольову підготовку атлета, забезпечуючи міцне здоров'я, гармонійний розвиток мускулатури та високу працездатність.

Принцип систематичності та поступовості ґрунтуються на постулаті

фізіології, як науки, про поступову зміну й перебудову органів і систем людини під впливом раціонально підібраних фізичних вправ. Цей принцип полягає в систематичності та регулярності тренувальних занять, поступовості й послідовності вивчення способів, варіантів і видів атлетичних вправ. Регулярність і систематичність тренувань, а також раціональне та послідовне використання вправ сприяють швидшому засвоєнню нових рухових навичок.

У атлетизмі цей принцип забезпечується безперервністю тренувального процесу протягом року. Багаторічне планування передбачає тривале, поетапне вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також технічної майстерності.

Основою систематичності є раціональне поєднання роботи та відпочинку, а також різних тренувальних циклів, що відрізняються за змістом і спрямованістю. Поняття систематичності тренувального процесу тісно пов'язане з його послідовністю та поступовістю. Спортсмен поступово засвоює визначені рухові завдання та технічні елементи. Послідовність будується на педагогічних принципах: "від простого до складного", "від легкого до важкого" та "від відомого до невідомого". В основі планування спортивних тренувань лежать систематичність, послідовність і поступовість, які застосовуються у тижневих, місячних та річних тренувальних циклах. Це передбачає поступове і послідовне збільшення навантажень, як за обсягом, так і за інтенсивністю. Важливо, що це підвищення навантажень не є механічним, а відбувається хвилеподібно, з достатніми періодами для відновлення.

У річному тренувальному циклі систематичність і поступовість проявляються через логічний перехід від одного етапу тренування до іншого. Перехідний період надає організму можливість відпочити й змінити види фізичної активності, що допомагає підготуватися до зростаючих навантажень у підготовчому періоді. Саме у цей час створюються умови для вдосконалення техніки та досягнення нових результатів, забезпечуючи плавний перехід від підготовчого до змагального періоду.

Принцип повторення є одним із ключових у спортивній підготовці. Тільки багаторазове виконання вправ сприяє стійким змінам в організмі спортсмена, формуванню та закріпленню навичок і знань, а також покращенню спортивних результатів. Цей принцип базується на фізіологічній закономірності, що для

формування умовно-рефлекторних зв'язків та розвитку необхідних змін в органах і системах потрібні повторні впливи. Це допомагає вдосконалювати функціональні можливості спортсменів. Відповідно, передбачається регулярне повторення окремих вправ, завдань, дій чи тренувальних циклів.

Принцип повторення буде ефективним лише за умов систематичних тренувань. Якщо перерви між заняттями занадто довгі, досягнуті фізіологічні та функціональні зміни можуть ослабнути, і тренування не матиме очікуваного результату. Тому важливо правильно визначати тривалість інтервалів між тренуваннями.

З фізіології відомо, що після завершення тренувань з навантаженням, що перевищує звичний рівень, організм людини проходить кілька етапів:

- фазу стомлення, коли організм повертається до свого початкового стану;
- фазу повного відновлення, що характеризується підвищеною працездатністю;
- фазу "тонусу", коли спостерігається стабільна бадьорість.

Тривалість кожної з цих фаз залежить від обсягу та інтенсивності тренувань, а також від рівня підготовки спортсмена. Тренувальний процес варто планувати так, щоб наступні заняття, які покликані підвищити функціональні можливості атлета, відбувалися переважно під час третьої фази. Ефективність повторення фізичних вправ і тренувальних навантажень залежить від правильного балансу роботи й відпочинку, стомлення й відновлення. Кількість повторень визначається рівнем підготовки спортсменів, їхнім віком, типом вправ та зовнішніми умовами. Ці показники встановлюються на основі практичного досвіду, наукових досліджень, педагогічних спостережень і оперативних даних.

Стійке оволодіння навичкою вимагає гармонійного поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для формування стійкості навички важливі не тільки кількість повторень, але й умови, за яких ці повторення виконуються. Зміна зовнішніх умов сприяє формуванню більш адаптивної та готової до несподіваних ситуацій навички. Це особливо важливо під час змагань, коли емоційна напруга висока. Атмосфера змагань допомагає створити гнучку й стійку навичку, що підвищує її ефективність завдяки більш надійним зв'язкам між елементами руху. Повторення має бути систематичним. Досвідчений тренер повторює нове

тренування не для повернення до забутого, а щоб закріпити нове. Тренувальний процес у фізичному вихованні будується так, що нове засвоюється на основі вже набутих навичок і одночасно сприяє вдосконаленню й закріпленню вже досягнутого.

Під час реалізації принципу повторення важливо регулярно перевіряти знання і засвоєні навички. Оцінка та аналіз успішності сприяють зростанню інтересу до систематичних занять атлетичними вправами, мотивують спортсменів бути наполегливими у розвитку рухових здібностей та оволодінні технікою обраного виду спорту, а також допомагають об'єктивно оцінити власний прогрес.

Принцип індивідуальності вимагає проведення тренувань з урахуванням особистих характеристик спортсмена, забезпечуючи відповідність навантажень його силам і можливостям. Індивідуальні особливості вивчаються через медичні обстеження, педагогічні спостереження та контрольні вправи (на силу, швидкість, гнучкість, витривалість, техніку тощо). Дані про стан здоров'я, результати контрольних вправ та спортивні досягнення дозволяють визначити сильні та слабкі сторони підготовки спортсмена і, відповідно, коригувати завдання та індивідуальні плани його тренувань.

Спостерігаючи за спортсменами під час тренувань і змагань, а також аналізуючи результати медичних обстежень, тренер отримує чітке уявлення про оптимальний обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, які доступні його атлетам, а також про те, які рухові завдання вони можуть успішно виконувати на конкретному етапі підготовки.

Принцип спеціалізації. Спортивна спеціалізація є ключем до досягнення успіху. Тільки через цілеспрямовані впливи можна викликати специфічні зміни в органах і системах спортсмена, які відповідають вимогам атлетичної гімнастики. Така ж спеціалізована увага приділяється оволодінню технікою, тактикою та вихованню волевих якостей. Однак важливо розуміти, що вузька спеціалізація стосується лише кінцевої мети, тоді як досягнення цієї мети потребує застосування різноманітних засобів.

В залежності від віку, підготовленості спортсменів, які тренуються, та особливостей виду атлетичної гімнастики, специфічні засоби й методи мають різне співвідношення з загально розвиваючими фізичними вправами. На шляху від

перших занять ще зовсім юних початківців до вищої майстерності дорослих атлетів частка спеціальних засобів і методів у загальному обсязі підготовки зростає.

Принцип варіативності - один з найважливіших принципів побудови тренувального процесу. Різняться між варіативністю вправ, обсягом і інтенсивністю навантаження, є основою планування тренувального навантаження в атлетичній гімнастиці, важкій атлетиці та пауерліфтингу.

Принцип прогресуючого збільшення навантаження. Щоб збільшити силу, розмір і витривалість м'язів, треба примушувати м'язи працювати з більшим навантаженням, ніж вони звикли. Наприклад, для розвитку сили потрібно постійно намагатися піднімати навантаження більшої ваги. Щоб збільшити витривалість, слід постійно зменшувати відпочинок між підходами або збільшувати кількість повторень; щоб збільшити розмір м'язів, потрібно тренуватися з навантаженням, що зростає по вазі, і збільшувати кількість підходів. Цей принцип універсальний і його застосовують практично в усіх видах спорту, пов'язаних з силовими якостями.

Принцип ізолюючого тренування. При виконанні будь-якого руху м'язи працюють або у взаємодії один з одним, або ізолювано, коли навантаження впливає на один м'яз. Якщо атлет прагне дійти до максимального розвитку м'яза, то під час виконання вправи її слід ізолювати від інших м'язів. Це досягається шляхом зміни положення тіла під час вправи або за допомогою спеціальних тренажерів.

Принцип різноманітності. Неодмінною умовою зростання м'язів є постійна різноманітність вправ. Не слід організму адаптуватися до будь якого одного типу тренувань. Щоб м'язи росли, їх потрібно примушувати працювати в різних умовах.

Принцип пріоритету. Цей принцип допомагає під час тренування приділяти більшу увагу слабкішим або менш розвиненішим групам м'язів. Для цього необхідно приділяти увагу відстаючим м'язам на самому початку тренування, поки атлет не відчуває втому і здатен виконувати великі навантаження.

Принцип піраміди. Ніхто не розпочинає тренування з максимального навантаження, це шлях до травм. Починати слід з ваги яка дорівнює 60% від максимуму. Виконувати з цією вагою слід один підхід по 15 повторень. Потім зазвичай вагу збільшують і зменшують кількість повторень. Потім, можна узяти вагу, рівну 80 % від максимальної, і зробити 5-6 повторень. Це і є "піраміда". Її перевага в тому, що з важким навантаженням атлет працює після загальної

розминки.

Принцип суперсетів. Це один з найбільш відомих принципів. Його суть полягає в тому, щоб згрупувати дві вправи для протилежних м'язових груп в один підхід, без паузи на відпочинок. Наприклад, вправи на біцепс виконуються в першу чергу, після чого атлет без відпочинку виконує вправи для формування м'язів трицепса.

Принцип змішаних сетів. Дві вправи без паузи для однієї і тієї ж м'язової групи - це і є змішаний сет. Наприклад, жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві, без відпочинку, розведення гантелей, лежачи на похилій лаві.

Принцип тривалого додаткового навантаження. Основна ідея цього принципу полягає в тому, щоб м'язи працювали більше. Тому цей принцип слід застосовувати тільки для того, щоб додати ще одно або два повторення, або допомогти м'язам за рахунок підключення іншої частини тіла.

? Питання для самоконтролю

1. Які основні принципи тренувального процесу виділяють у спортивній підготовці?
2. Що передбачає принцип свідомості та активності у тренуваннях?
3. Яку роль відіграє принцип наочності в тренувальному процесі?
4. Чому важливо враховувати принцип всебічності у підготовці спортсменів?
5. Як реалізується принцип систематичності та поступовості у тренуваннях?
6. У чому полягає значення принципу повторення для спортивної підготовки?
7. Як принцип індивідуальності впливає на тренувальний процес?
8. Яке значення має принцип спеціалізації у спортивних тренуваннях?
9. Чим відрізняється принцип варіативності від принципу повторення?
10. Як принцип прогресуючого збільшення навантаження впливає на розвиток фізичних можливостей спортсмена?

Тести

1. **Який принцип передбачає розуміння атлетами цілей і завдань тренувань?**
 - а) прогресуючого навантаження;
 - б) спеціалізації;
 - в) свідомості та активності;
 - г) повторення.
2. **Який принцип допомагає краще засвоювати техніку вправ за допомогою відеоматеріалів, демонстрацій та фото?**
 - а) індивідуальності;
 - б) систематичності;
 - в) наочності;
 - г) спеціалізації.
3. **Вкажіть принцип, що передбачає розвиток спортсмена у фізичному, технічному, теоретичному та морально-вольовому аспектах:**

- а) всебічності;
 - б) варіативності;
 - в) повторення;
 - г) спеціалізації.
4. **Який принцип вимагає регулярності та безперервності тренувального процесу?**
- а) наочності;
 - б) повторення;
 - в) систематичності та поступовості;
 - г) індивідуальності.
5. **Виберіть правильне твердження щодо принципу повторення:**
- а) він базується на фізіологічній закономірності формування умовно-рефлекторних зв'язків;
 - б) він не передбачає багаторазове виконання вправ;
 - в) він є менш важливим для формування навичок, ніж варіативність;
 - г) він сприяє швидкому, але нетривалому засвоєнню навичок.
6. **Вкажіть принцип, що враховує особливості кожного спортсмена та коригує навантаження відповідно до його можливостей:**
- а) індивідуальності;
 - б) спеціалізації;
 - в) варіативності;
 - г) систематичності.
7. **Який принцип вимагає різноманітності вправ, навантажень і підходів у тренувальному процесі?**
- а) прогресуючого навантаження;
 - б) варіативності;
 - в) повторення;
 - г) всебічності.
8. **Вкажіть принцип, який передбачає зростання частки спеціальних вправ у процесі підготовки спортсмена:**
- а) індивідуальності;
 - б) повторення;
 - в) спеціалізації;
 - г) систематичності.
9. **Як забезпечується ефективність прогресуючого збільшення навантаження?**
- а) поступовим збільшенням обсягу та інтенсивності тренувань;
 - б) постійною зміною вправ;
 - в) відсутністю довготривалих планів;
 - г) повним відпочинком після кожного тренування.
10. **Чому важливо поєднувати роботу і відпочинок у тренувальному процесі?**
- а) для прискореного досягнення спортивних результатів;
 - б) для запобігання фізичному виснаженню та ефективного відновлення;
 - в) для виключення потреби у систематичності;
 - г) для зменшення часу на тренування.

