

# ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Под принципами тренировки подразумеваются закономерности и правила, обеспечивающие планирование и построение тренировочного процесса, а также его эффективное осуществление. Рассматриваемые принципы не охватывают всю многосторонность закономерностей и правил, характерных для современной спортивной тренировки. Быстрое развитие теории спорта создает возможности для появления новых принципов, а также для научного обоснования многих принципов, основанных на эмпирическом опыте.

При организации тренировки детей, подростков и начинающих спортсменов используются упрощенные **правила**, например:

- Тренируйся постоянно
- Создай достаточную базу, увеличивай нагрузку при развитии работоспособности
- Варьируй тренировки
- Научись отдыхать и восстанавливаться
- Испытывай радость от тренировок

В целях организации и планирования тренировки начинающим спортсменам можно дать следующие советы:

- Каждый спортсмен индивидуальность
- Цели должны быть реальными
- Планируйте свою деятельность и занятия
- План должен соответствовать специфике вида спорта
- Будьте гибким при планировании
- Придерживайтесь принципа чередования трудных и легких занятий
- Полезнее быть недотренированным, чем перетренированным

На тренировку как на педагогический процесс распространяются, прежде всего, **общие педагогические принципы** – сознательность, повторение, активность, постепенность, систематичность, показательность, соответствие с возрастом, индивидуализация и т.д. Но будучи общими, вышеуказанные принципы не раскрывают полностью специфику спортивной тренировки. Поэтому в спортивной практике общим педагогическим принципам придается наиболее спортивное содержание, выделяются также самостоятельные принципы спортивной тренировки.

При планировании многолетней тренировки перспективных юных спортсменов советуем придерживаться следующих эмпирических принципов и **направлений**.

1. Цель и направление к достижению наивысших результатов в категории взрослых спортсменов, оптимальной зоне для данного вида спорта. Результаты на этапе спортивного усовершенствования и высшего спортивного мастерства являются эталоном, к которому следует стремиться.

*На тренировку как на педагогический процесс распространяются, прежде всего, общие педагогические принципы – сознательность, повторение, активность, постепенность, систематичность, показательность, соответствие с возрастом, индивидуализация и т.д.*

NB!

2. Зависимость эффекта утилизации (использования) двигательных возможностей от возрастных особенностей юных спортсменов. Все это непосредственно связано с индивидуализацией тренировочного процесса и периодами чувствительности.
3. Направление к равномерному развитию основных двигательных способностей. К примеру, широкий диапазон продуктивной работоспособности в различных зонах мощности может стать отличной базой для более узкой специализации в выбранном виде спорта. Другими словами, широкая база общей и специальной многосторонности создает предпосылки к специализации и достижению высоких результатов.
  1. Развитие ведущих двигательных качеств на различных этапах многолетней подготовки.
  2. Перспективное опережение формирования технического мастерства. Постепенно усваивают технику, которая необходима для достижения наивысших результатов на предстоящем этапе спортивного мастерства.

Специалисты различных стран предлагают также специальные **принципы тренировки**. Наиболее известны принципы, предлагаемые профессором Матвеевым:

1. Направленность на максимальный результат, углубленная специализация и индивидуализация.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Постоянность тренировочного процесса.
4. Взаимосвязь тенденций постепенности и максимальных нагрузок.
5. Волнообразность динамики нагрузок.
6. Цикличность тренировочного процесса.

Специалист из США Г. Винклер рекомендует при построении годового цикла учитывать следующие факторы и принципы:

- специфичность тренировки;
- перегрузка (*overload*), т.е. прогрессивное наращивание объема и интенсивности тренировок для достижения запланированного развития;
- учет обратимости тренировочного эффекта – чем быстрее достигается эффект развития какой-либо способности, тем быстрее происходит угасание эффекта, и наоборот;
- системность – целесообразное сочетание всех компонентов тренировки;
- вариативность;
- имитируемость – имитация соревновательных ситуаций посредством как двигательной, так и умственной (автогенной) деятельности.

Поскольку тренировочный процесс является в определенной мере педагогическим творчеством, искусством, зачастую приходится принимать решения, опираясь на интуицию. Поэтому принцип познавательности или интуитивности является очень важным в тренерской работе. Принцип основывается на ощущениях и знании того, как организм реагирует на различные режимы тренировки, питательные вещества, паузы отдыха различной продолжительности, технические нюансы и т. д.

Примером комплексного подхода можно привести принципы Ферриса – физиологические, психологические и тактические. Физиологические принципы показывают, на чем базируются те или иные упражнения, психологические принципы выявляют связь между спортсменом и предлагаемой тренером тренировочной программой, тактические принципы разъясняют, каким образом тренировка готовит спортсмена к соревнованиям и каким образом соревнования помогают планировать дальнейшую подготовку.

Построение тренировки тесно связано с **принципами планирования нагрузок**. Довольно часто комбинацию объема и интенсивности планируют без учета сути тренировки. Недооценка свойственных организму биологических закономерностей приводит, как правило, к недостаточной конкретности как

**Построение тренировки тесно связано с принципами планирования нагрузок**

компонентов, так и самих принципов построения тренировки. Выход из положения кроется, очевидно, в уяснении понятий и принципов, характеризующих состояние организма спортсмена с точной ориентацией на функционирующие системы тканей и органов.

**При планировке нагрузок в видах на выносливость необходимо придерживаться следующих принципов:**

1. Неограниченный рост потенциала функциональных систем, лимитирующих соревновательный результат, и приведение состояния второстепенных систем в соответствие с требованиями и нормами видов на выносливость.
2. Непрерывность тренировочного процесса с чередованием нагрузок и отдыха. Как показывают многие исследования, прекращение тренировки приводит к снижению активности метаболических энзимов. Значительно проще постоянно сохранять активность энзимов, чем заново поднимать ее на достигнутый ранее уровень.
3. Максимальное воздействие на основные системы организма, причем резкое увеличение нагрузки планируется для подчеркнутого усовершенствования конкретной системы организма. Планируя максимальное воздействие на отдельные системы, временно отказываются от принципов постепенности и волнообразности. Например, при максимальном развитии силы мышц ног применяются приседания с максимальной тяжестью штанги, повышение нагрузки при этом скачкообразное. Последнее имеет большое значение в случае, когда, к примеру, в одной и той же системе (например, мышцах ног) на каком-то этапе тренировок развивается одновременно два качества – сила и выносливость. Одновременное развитие силы и выносливости нецелесообразно, так как развитие силы тесно связано с повышением белкового обмена, требующего специального рациона питания. Если одновременно развивать и выносливость, что требует огромных затрат энергии, качественные белки будут использоваться не для гипертрофии мышц, а для превращения их в механическую энергию, тепло и т.д. В организме будет происходить борьба за энергопластический резерв (за запасы энергии, белки и аминокислоты), его перераспределение, и в конечном счёте необходимый уровень развития той или иной системы достигнут не будет.
4. Чтобы предотвратить вышеуказанную ошибку планирования, необходимо как в единичном занятии, так и в мезоцикле разделить во времени развитие различных способностей, относящихся к одной и той же системе организма, и обеспечить предпочтительное воздействие на одно ведущее качество в каждом цикле.
5. Необходимо выделять интенсивную часть тренировки. Для этого следует установить для каждого конкретного спортсмена среднюю интенсивность тренировки и пороговые интенсивности между восстанавливающей и развивающей зоной. Отсюда вытекает **принцип зависимости уровня спортивных результатов от интенсивности и объема интенсивной части тренировок.**
6. Скачкообразная вариативность интенсивности тренировок состоит и в том, что малоэффективную работу со средней интенсивностью как бы «перескакивают», чередуются тренировки высокой и низкой интенсивности. Превалирует принцип «работать так работать, отдыхать так отдыхать». Особенно важен этот принцип на этапе специальной подготовки у спортсменов высокого класса. Правило – два шага вперед, один шаг назад – помогает компенсировать жесткость тренировок на пределе и сохранить высокий уровень достижений в течение более длительного времени.

При освоении спортивной техники используют общепринятые **принципы дидактики**, связывая их со спецификой спортивной тренировки:

- научность • доступность • систематичность, сознательность, активность
- наглядность обучения • прочность усвоения • единство индивидуального подхода и занятий с группой
- связь теории с практикой
- ведущая роль тренера

## НАУЧНОСТЬ

Организованный учебный процесс отличается от стихийного тем, что он опирается на научные данные, а не только на эмпирический опыт. Процесс обучения основан на научно обоснованной методике. Осуществление принципа научности требует выполнения ряда условий:

1. Ученики должны иметь возможность воспринимать материал в истинной, а не искаженной или упрощенной форме. Часто, особенно на массовых занятиях существенную часть материала преподают в упрощенной и искаженной форме.
2. Ученики должны сосредоточить внимание на главных условиях и смысле двигательного упражнения, освоить динамическую структуру деятельности и прочувствовать рациональную схему действий.
3. Ученики должны освоить вариативность выполнения упражнения в зависимости от изменчивости условий.
4. В организованном учебном процессе следует использовать корректную терминологию, жаргон должен быть исключен.

## ДОСТУПНОСТЬ

При всех равных условиях ученики лучше усваивают материал, если он оказывается им под силу. В случае, если задача недоступна с точки зрения уровня развития необходимых физических способностей, необходимо облегчить условия упражнения. Доступность в техническом плане зависит от мышечной чувствительности, способности дозировки усилия. Доступность снижается при увеличении вероятности получить травму или неудачи в попытке. Освоение учебного материала необходимо запланировать на возможно высокий уровень, доступный данному контингенту учеников. На I и II уровнях требуется запоминание и подражание, более высокие уровни, соответственно III и IV, требуют способности анализа, обобщения, принятия самостоятельных решений.

## СИСТЕМАТИЧНОСТЬ

Основой систематичности является регулярность и последовательность. Систематичность преподавания определяет прочность освоения материала. Систематичность реализуется наиболее показательно в планировании учебного процесса, при котором используют такие **правила дидактики** как:

- 1) от известного к неизвестному
- 2) от простого к сложному
- 3) от знания к навыку – знание → представление → умение → навык,
- 4) от основы к деталям
- 5) от частного к общему
- 6) от общего к частному

## СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ

Основой деятельности человека являются идея, смысл и удовлетворение потребности. Перед тем, как потребность становится основой действий, она должна быть осознана. Не всегда, например, потребность учиться является ведущим мотивом учебы. Тренер должен активно формировать мотивацию ученика. Активность ученика зависит от внутренних и внешних факторов мотивации. Важность мотивов изменяется с возрастом. В первую очередь удовлетворяются наиболее актуальные потребности, затем наименее актуальные.

Потребности I степени – биологические (прежде всего, потребность в движении).

Потребности II степени – общение и осознание.

Потребности III степени – социальные потребности нравственного характера.

Необходимо обеспечить доступность двигательных задач каждому ученику. Сложность задачи при этом часто является активизирующим фактором.

Легкие, как и непосильные задачи снижают активность учеников, оптимальные стимулируют. Таким образом, можно говорить как о подавляющем, так и о стимулирующем влиянии сложности задач.

## НАГЛЯДНОСТЬ

Нередко представляют, что показательность основана лишь на визуальности. Однако элементарной визуальности недостаточно. Вместе с демонстрацией тренер должен дать словесный комментарий, в котором выделяются наиболее важные элементы и нюансы техники исполнения упражнения. Демонстрация и визуальное восприятие позволяет зафиксировать объект действия как целое, ученик не выделяет детали. Позднее, при повторной демонстрации внимание фиксируется на фрагментах исполнения, в дальнейшем на более мелких деталях. Наилучший эффект возможно достичь при дополнении демонстрации упражнения видеоанализом. Советуем придерживаться последовательности: от представления внешней картины двигательной деятельности к динамике и ритму движений. Важно, чтобы комментарии тренера были образными.

## ПРОЧНОСТЬ УСВОЕНИЯ

Прочность усвоения значит, что материал усваивается основательно, чтобы ученик был способен воспроизвести его по памяти и использовать в учебных и практических целях. Эффективность отложения в памяти обуславливается, в первую очередь, актуальностью материала. Если расположенность к отложению упражнения в памяти осознанна, эффективность запоминания возрастает в значительной мере. Запоминанию характерны три основных приема:

- 1) повторение, как моторное, так и идеомоторное;
- 2) кодирование, т.е. перенос информации в удобную для запоминания форму – визуальные представления, словесное описание и т. д.
- 3) запоминаемый объект связывают с другим, ранее хорошо освоенным объектом

Качество запоминания зависит во многом от скорости восприятия информации. Если поток информации превосходит темп ее освоения, то часть информации не закрепляется в кратковременной (срочной) памяти и забывается. Прочность освоения должно гарантировать качество воспроизведения в неблагоприятных условиях, например, при появлении признаков утомления. Спортсмен должен научиться концентрироваться в сложных условиях соревнований.

## СОЧЕТАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА И ГРУППОВОГО ОБУЧЕНИЯ

Человек, занимающийся любой деятельностью, чувствителен к присутствию посторонних. Простые двигательные упражнения усваиваются лучше при групповом обучении. При сложных упражнениях увеличение численности группы снижает результаты усвоения. Основой рабочей группы является общая цель и коллективные усилия при достижении цели. Вторым характерным признаком группы является управляемость и наличие лидера. Понятие группы включает заинтересованность каждого члена в успехе товарищей. Поэтому на важном месте стоит дружелюбная атмосфера, помощь и подбадривание членов группы. При этом индивидуальность должна быть учтена. Требовательность в группе является основой требовательности каждого члена группы.

## СВЯЗЬ С ПРАКТИКОЙ

Известно, что изучаемый материал осваивается лучше, если существует необходимость его практического применения. Чтобы формировался стойкий и эффективный двигательный навык, необходимо оценить его качество в тренировочной или соревновательной ситуации.

NB!

**ВЕДУЩАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА**

Ведущая роль тренера реализуется на всех уровнях обучения, а также при реализации дидактических принципов. **Поочередность практических действий тренера в процессе обучения:**

- 1) устанавливает цель обучения,
- 2) устанавливает задачи обучения,
- 3) устанавливает начальный уровень подготовки,
- 4) устанавливает этапы обучения - начальное, углубленное и т.д.,
- 5) устанавливает критерии оценивания,
- 6) вырабатывает стратегию обучения - целостный и почастный метод; очередность освоения и т.д.,
- 7) создает необходимые условия обучения,
- 8) подготавливает инвентарь и учебные пособия,
- 9) руководит учебным процессом,
- 10) оценивает уровень осваивания в целом и по частям.

**Вопросы**

1. С какими общепедагогическими принципами в своей ежедневной работе сталкивается тренер?
2. Какие общие и различные черты характеризуют принцип сознательности и научности?
3. Приведите примеры применения принципа вариативности в тренировке
4. Постарайтесь выделить существенные черты принципа систематичности и системности.
5. Необходимо ли постоянно учитывать противоречие между принципами постепенного и скачкообразного увеличения нагрузки? Как можно было бы с биологической точки зрения обосновать преодоление такого противоречия?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---