**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Чеботарев Павел Сергеевич**

**Учитель физической культуры**

**МОУ «Запрудненская гимназия»**

Под *спортивной тренировкой* понимается многолетний, непрерывный процесс, в течение которого происходит основное становление спортсмена. Он постоянно совершенствует свою подготовку, проходя путь от новичка до мастера. Но для достижения хороших результатов необходимо чтобы соблюдались общие принципы спортивной тренировки.

Что такое *принципы построения спортивной тренировки*? Это такие важные правила, которые позволяют добиваться самых высоких результатов.

Если рассматривать педагогическую литературу, то в ней слово «принцип», как правило, встречается в таком значении, как «требование», «исходное положение», «основа». *Принципы спортивной тренировки* - это отражение уже изученных закономерностей, которые преобладают в данной области практической деятельности. Именно этими правилами и должен руководствоваться тренер, организуя спортивные состязания и тренировочные занятия.

В спортивной практике находят свое применение две группы правил проведения тренировки. В первом случае принципы спортивной тренировки представляют собой *общие дидактические правила*, которые характерны для любого процесса воспитания и обучения. Это научность и активность, сознательность и воспитывающий характер, последовательность и систематичность, доступность и наглядность. Во второй группе находятся *специфические принципы спортивной тренировки*.

**Классификация специфических принципов тренировки**

*Специфические принципы* *тренировки* отражают те закономерные связи, которые существуют между нагрузкой и реакцией на нее организма спортсмена. В этой же группе находятся и связи, имеющие место между теми или иными элементами, из которых строится спортивная тренировка.

К *специфическим принципам спортивной тренировки* относятся следующие:

- направленность к самым высоким достижениям;

- углубленная специализация и индивидуализация;

- непрерывность процесса тренировки;  
- единство постепенного увеличения нагрузок и направленности к их максимальным значениям;  
- вариативность и волнообразность нагрузок;  
- цикличность процесса тренировки;  
- взаимосвязь и единство структуры подготовленности и соревновательной деятельности.

## Характеристика специфических принципов тренировки

## Направленность к высшему индивидуальному результату и к максимальным достижениям. Любая подготовка спортсмена предполагает его участие в тех или иных соревнованиях. При этом тренер всегда настраивает своего воспитанника на победу и установление рекорда в условиях острейшей конкуренции. Именно они и ориентируют спортсмена на самые высокие достижения.

Для непрекращающегося стремления к самым высоким результатам используются максимально эффективные средства, а также методы тренировки. Одновременно с этим интенсифицируется сам процесс занятий и деятельность педагога, применяются специальные системы питания, а также оптимизируется режим отдыха, жизни и восстановления организма.

Основные принципы спортивной тренировки, направленные на устремленность к высшим достижениям, невозможно соблюсти без постоянного совершенствования оборудования и инвентаря, а также условий, которые создаются в местах проведения соревнования и совершенствования их правил. Стоит отметить, что желание быть первым присутствует не только у профессионалов. Оно имеется и у тех, кто занимается массовым спортом. Например, второразрядник в своем стремлении к более высоким результатам пытается выполнить норматив для 1-го разряда. Для него данная цель является путем к максимальному достижению. Подобные факты отражают основную характеристику принципов спортивной тренировки, которые направлены к максимальному достижению и получению наилучшего результата.

## Индивидуализация и углубленная специализация. Для того чтобы подняться на вершину спортивной славы, человеку понадобится приложить огромные усилия и потратить достаточно много времени на подготовку. И это становится основной причиной того, что совмещение личной спортивной деятельности одновременно в нескольких видах спорта невозможно.

## Для достижения самых высоких результатов потребуется придерживаться *принципа углубленной специализации*. И это подтверждено не только практическим опытом, но и научными исследованиями. Один человек не способен добиться высоких достижений одновременно не только в разных видах спорта, но и в нескольких дисциплинах одного вида. И этот факт явно указывает на то, какую важность имеет принцип специализации. Для его осуществления потребуется предельная концентрация сил, а также большие затраты времени на тренировки, которые являются подготовкой определенных номеров соревновательной программы.

Углубленная специализация должна быть спланирована за 2 или 3 года до того возраста, который считают оптимальным для получения максимальных результатов. Его границы имеют разбежку в зависимости от номера программы, вида спорта, а также пола тренирующегося. Например, мужчины, которые специализируются в беге на длинные и средние дистанции, способны достичь максимальных спортивных результатов в возрасте от 24 до 28 лет. Пловцы-спринтеры (мужчины) показывают лучшие результаты в 19-23, а женщины – от 15 до 18 лет.

Конечно, существуют примеры, когда возраст, при котором спортсмен достигает блестящих результатов, выходит за границы установленной нормы. Однако, как правило, это происходит у тех, кто позже начал заниматься спортом, или у девочек, организм которых развивается ускоренными темпами.

Спортивная *специализация* должна проводиться при учете *индивидуальных способностей* воспитанника. Только это позволит проявить его природный талант и удовлетворить желание к достижению высших результатов. Если предмет специализации выбран неверно, то все усилия спортсмена будут сведены на нет. Это обязательно приведет к разочарованиям тренирующегося и к его преждевременному прекращению активных занятий.

Принципы спортивной тренировки, которые касаются углубленной специализации и индивидуализации, применяются также и при повышенных нагрузках, которые порой приближаются к предельным границам возможностей организма. Они требуют обеспечения определенного соответствия. Оно касается роста нагрузок и адаптационных и функциональных возможностей человеческого организма. При этом обязательно учитывается развитие тренированности человека и его индивидуальные особенности.

## Единство общей и специальной подготовки. Среди множества принципов спортивной тренировки этот занимает фундаментальное положение. Так как организм человека представляет собой единое целое, развитие его свойств не может происходить изолированно. Необходимость гармоничного физического развития личности обусловливает *закономерную связь общей и специальной подготовки, их единство*. Общая подготовканосит вспомогательный характер и создает своеобразную основу для последующей специальной подготовки.

На ранних этапах спортивного совершенствования доля общей подготовки велика, и она служит задачам укрепления здоровья, повышения уровня физических и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. В дальнейшем, по мере роста мастерства спортсмена, это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер.

Соотношение общей и специальной подготовки зависит также от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, индивидуальных особенностей, степени тренированности. От того, насколько правильно тренер сумел спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

Необходимо подобрать оптимальное соотношение этих двух сторон, чтобы они позволяли продвигаться к поставленной цели. И здесь все будет напрямую зависеть от той подготовленности, которую имеют занимающиеся спортом, а также от этапа их спортивной жизни. Во время подготовительного периода на общую физическую подготовку может быть отведено от 35% до 70% времени тренировки. В специально-подготовительном – от 35% до 50%, в соревновательном – от 30% до 40%, а в переходном – до 80%. Подобное соотношение является относительным и конкретизируется практикой и наукой.

Реализуя данный принцип, важно придерживаться следующих положений:

* включения в процесс тренировки не только общей, но и обязательно специальной подготовки;
* планирования общей подготовки тренирующегося исходя из его спортивной специализации, а специальной – исходя из предпосылок, создаваемых общей подготовкой;
* соблюдения оптимального соотношения специальной и общей подготовки.

## Непрерывность процесса. Принципы (закономерности) спортивной тренировки должны обязательно применяться на практике, что позволит достичь максимальных результатов. При этом стоит помнить о том, что занятия спортом являются круглогодичным многолетним процессом. При этом все его звенья взаимосвязаны между собой и подчинены решению задачи по достижению высшей ступеньки спортивного мастерства. Это и является основной характеристикой *принципа непрерывности процесса тренировки.* Кроме того, следует помнить, что результат каждого последующего занятия как бы наслаивается на достижения предыдущих, развивая и закрепляя их.

Соблюдение принципа непрерывности процесса тренировок невозможно без правильной организации работы и отдыха. Только в таком случае будет обеспечено оптимальное развитие особенностей и качеств человека, по которым можно будет определить уровень его мастерства в конкретной спортивной дисциплине. Кроме того, стоит помнить, что интервалы между занятиями должны выдерживаться в пределах, служащих гарантией неуклонного развития тренированности.

Подобный принцип вовсе не означает то, что необходимо как можно чаще давать тренирующемуся физические нагрузки. Он лишь предполагает применение регулярного сочетания моментов изменчивости и повторности, допуская множество вариантов построения занятий.

## Тенденция к предельным нагрузкам и постепенность их увеличения. Когда может быть получен максимальный тренировочный эффект? Известно, что его достижение невозможно при малых физических нагрузках. И здесь на помощь могут прийти принципы спортивной тренировки. Один из них касается *постепенного увеличения нагрузок до достижения ими предельной величины*. Что он означает?

Нагрузки, получаемые спортсменом, должны нарастать постепенно, увеличиваясь с каждым годом. Своего максимума им положено достигать только на том этапе, когда идет подготовка к высшим достижениям. При этом принципы спортивной тренировки представляют собой:

* увеличение часов работы от 100-200 ч. в год до 1300-1500 ч.;
* рост числа тренировочных занятий от 2-3 в неделю до 15-20 и даже более;
* увеличение занятий, во время которых используются большие нагрузки (в течение недели до 5-7);
* рост количества тренировок избирательной направленности;
* увеличение доли физических нагрузок, получаемых в «жестких» условиях, что способствует усилению фактора специальной выносливости;
* рост объема участия в соревнованиях;
* поэтапное расширение применения психологических, физиотерапевтических и фармакологических средств, способствующих повышению работоспособности тренирующегося.

## Вариативность и волнообразность нагрузок. Специальные принципы спортивной тренировки включают в себя определение зависимости между интенсивностью и объемом физических нагрузок. А это становится возможным при их *волнообразности*. В таком случае тренер способен уловить зависимость, которая существует между периодами напряженных тренировок и относительного восстановления, а также между нагрузками, получаемыми на отдельных тренировочных занятиях, обладающих различной направленностью и величиной.

Стоит отметить, что волнообразная динамика физического воздействия позволяет обеспечить спортивной тренировке наибольший эффект. Лишь при малых нагрузках можно воспользоваться методикой линейного или ступенчатого возрастания нагрузок.

Что касается *вариативности*, то она способна обеспечить всестороннее развитие тех качеств, которые указывают на уровень достижений спортсмена. При этом вариативность призвана повысить работоспособность во время выполнения отдельных программ, упражнений и занятий, увеличивая суммарный объем получаемых нагрузок, интенсивность восстановительных процессов. Кроме того, она является профилактической мерой для недопущения перенапряжения и переутомления организма спортсмена.

## Цикличность процесса тренировки. Данный принцип проявляется в систематических повторениях отдельных занятий, то есть законченных структурных элементов. Само слово «цикл» в переводе с греческого означает совокупность явлений, которые образуют полный круг в развитии того или иного процесса.

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Соблюдение данного принципа является одним из самых важных резервов, позволяющих совершенствовать систему тренировок на том этапе, когда количественные параметры занятий достигли своей околопредельной величины. При этом важно, чтобы каждый из последующих циклов не являлся повторением предыдущего, а использовал новые элементы, позволяющие постоянно усложнять поставленные задачи.

## Взаимосвязь и единство подготовленности и соревновательной деятельности. Правильно сконструированный процесс тренировки обладает строгой направленностью, позволяющей эффективно подвести спортсмена к соревновательной борьбе. При этом необходимо понимать, что:

* участие в соревнованиях представляет собой интегральную (всестороннюю, комплексную) характеристику подготовленности спортсмена;
* основными элементами соревновательной деятельности являются старт, дистанционная скорость, темп, финиш и т.д.;
* интегральные качества определяют эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности (силовые способности, специальная выносливость и т.д.);
* существуют характеристики и функциональные параметры, которые определяют уровень развития интегральных способностей (емкость систем энергообеспечения, показатели мощности, экономичность работы, устойчивость и т.д.).

**Взаимосвязь принципов тренировки.** Принципы соревновательной деятельности разнообразны. Они взаимосвязаны , так как тесно связаны закономерности, на которых они основаны. К примеру, направленностью к максимальным достижениям диктуется необходимость углубленной специализации. А углубленная специализация предопределяет непрерывность тренировочного процесса. В свою очередь, закономерности ответной реакции организма спортсмена на предельную нагрузку требуют постепенного подведения к ней - принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Чередование нагрузки и отдыха - принцип волнообразности динамики нагрузки, образующей циклы с периодически измененным содержанием, - принцип цикличности тренировочного процесса.

Таким образом, при планировании структуры соревновательной деятельности и диагностики функциональных возможностей спортсменов необходимо учитывать дидактические и специфические принципы спортивной тренировки, ведущие к совершенствованию тренировочного процесса.

Следует также отметить, что приведенные специфические принципы спортивных тренировок нельзя назвать законченными и отражающими все закономерности, необходимые для построения максимально эффективной подготовки. Ведь в различных видах спорта существует своя специфика. Кроме того, в настоящее время продолжается разработка новейших научных направлений, которые используют достижения различных спортивных школ.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры:учебник для бакалавров / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009. – 530 с.
2. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.