

УДК 796.37.037

Ласько В. – ст.гр. МІ-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Науковий керівник: ст. викладач Казмірчук І.В.

Las'ko V.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **MAIN PRINCIPLES SPORTS TRAINING**

Supervisor: Kazmirthuk I.

Ключові слова: тренування, фізичні якості

Keywords: training, physical qualities

**Актуальність.** Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту

Тренер, обізнаний з основними питаннями теорії, методики навчання й тренування, володіючи технікою тих чи інших вправ, передає свої знання й уміння шляхом розповіді, особистого показу, після чого пропонує членам колективу виконати їх. Принципів спортивного тренування є кілька, але основним вважають всебічну підготовку спортсмена. Всебічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток мускулатури та рухомих якостей, відмінна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, фізична досконалість у цілому – основа успіху в будь-якому виді спорту.

Особливого значення набуває здійснення принципу всебічності у навчально-тренувальній роботі з юними спортсменами. Другий принцип – свідомість; він передбачає таку побудову навчання й тренування, які забезпечать розуміння, активне ставлення спортсмен до них. Принцип свідомості, який у радянській системі тренувань став одним з найважливіших, означає, що спортсмен повинен знати, що, чому й навіщо він робить. Інструктор чи тренер повинні проводити з вихованцями бесіди про конкретні завдання кожного тренувального заняття.

Третій принцип – поступовість. Він побудований на тому фізіологічному положенні, що зміни в перебудові органів і систем організму та покращення їх функцій відбуваються під впливом тренування поступово, протягом певного часу. Звідси висновок – тренувальне навантаження треба підвищувати поступово, від заняття до заняття. Здійснення цього принципу базується і на відомих педагогічних правилах – «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Найправильнішим при навчанні є сполучення правил – «від простого до складного» і «від легкого до важкого».

Принцип поступовості визначає планове збільшення навантажень і складності вправ на кожному занятті. Це й повинні відбивати тижневі, місячні й річні плани тренувань. Поступовість у навчанні має відповідати силам і можливостям, тобто треба враховувати індивідуальні особливості кожного з них.

**Висновок.** Дотримуючись основних принципів тренування можна оптимальніше проводити навчально-тренувальний процес, забезпечуючи при цьому достатній рівень здоров'я спортсменів.