

УДК 796.37.037

Завада Ю. – ст.гр.БФ-11

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ, ЕТАПИ, ЦИКЛИ

Науковий керівник: доц. Теплий А.М.

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. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від новачка до майстра спорту.

Громадський інструктор, 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. У процесі виконання вправ інструктор дає вказівки, виправляє помилки, пропонує повторювати вправи доти, поки спортсмен не навчиться злагоджено й правильно їх виконувати. Коли вправа комусь не дається, інструктор розчленує її, пропонуючи виконати окремі частини, а потім і в цілому.

Принципів спортивного тренування кілька, але основним вважають всебічну підготовку спортсмена. Це – шлях до фізичного вдосконалення людини. 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 в учбово-тренувальній роботі з юними спортсменами. Всебічний фізичний розвиток у юні роки забезпечить міцне здоров'я, працездатність, високі спортивні результати в зрілому віці.

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». 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.